A. T. Hovannessian

# Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

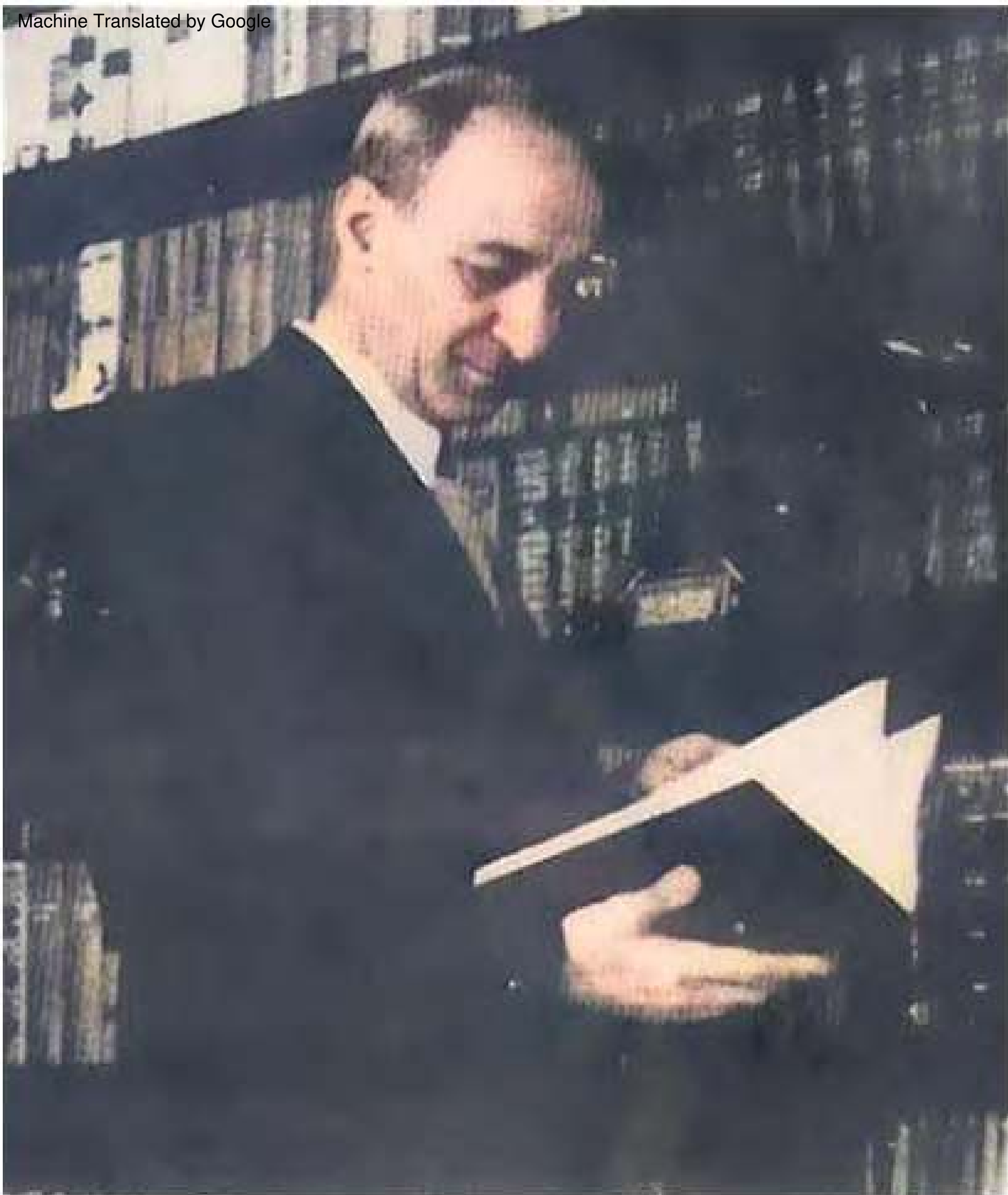
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



*Arshavir Ter Hovannessian, o autor deste libro, que morría baixo a presión de varias enfermidades, hai 19 anos, agora foi completamente salvado de todos os seus problemas polo cru veganismo e, aos 75 anos, está completamente saudable coa forza dun mozo. O seu A actividade cotiá é mostrar á xente que todas as enfermidades e outras miserias deste mundo son causadas polo consumo de alimentos cocidos (matas) e drogas químicas e outras substancias mortas.*

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

# COMER CRUDO

*Un novo mundo libre de enfermidades, vicios e velenos*

Ordena e espalla **CRU-COMER**

A PROPAGACIÓN DO CRU-COMER É A MÁIS NOBRE E
O TRABALLO MÁIS HUMANO DESTE MUNDO

*Versión: 3ª edición inglesa revisada + ª edición persa (1976) e* 4
*Folleto persa titulado "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) traducido ao inglés*

# Contidos

SEGUNDA PARTE

TERCEIRA PARTE

# PREFACIO á 2ª EDICIÓN

A primeira parte do presente libro publicouse en 1963 baixo o título de CRU-COMER. Nese pequeno volume, que comprendía un breve resumo das miñas concepcións sobre a nutrición, tocara case todos os aspectos importantes da alimentación cru. En liñas xerais, non hai que entrar en longos detalles para declarar ao mundo a simple verdade de que as operacións de cocción e refinación, mediante as cales os nutrientes naturais se dexeneran en substancias non naturais, non son só operacións nocivas que romper as leis da natureza, pero son a principal causa de todas as enfermidades. A persoa máis ignorante pode percibir claramente que, en lugar de liberar ás persoas de enfermidades, a ciencia médica que se basea en alimentos cociñados e drogas velenosas leva á humanidade a unha multitude de enfermidades graves, das que todos os demais seres vivos son inmunes.

Despois de ler só unhas liñas sobre o tema, o clarividente esperta da súa letárxica indiferenza e dáse conta da total gravidade da situación. A gran maioría da xente, con todo, cegada polos conceptos erróneos actuais da ciencia médica e prexudicada por unha serie de ideas preconcibidas, desexa ter máis información sobre o tema. É por iso que, na segunda parte deste libro, ofrecín explicacións adicionais e máis detalladas sobre unha serie de cuestións cruciais. Ao mesmo tempo aproveitouse a oportunidade para facer varias pequenas revisións e correccións na primeira parte. Durante a primeira edición do libro a idea de comer cru estaba aínda nos seus estadios rudimentarios; hoxe púxose en práctica en moitos países. Ao abandonar os alimentos cociñados e as drogas velenosas, miles de persoas sensatas en todo o mundo curáronse das súas enfermidades de longa data e agora poden gozar dunha vida despreocupada, de saúde e felicidade. Ao final do libro entreguei unha pequena escolma das numerosas cartas recibidas de tales persoas.

Cando se inventa unha máquina ou instrumento novo, considéranse suficientes algunhas probas exitosas para confirmar ou probar esa invención. Hoxe, miles de persoas sans en todo o mundo son probas vivas diso

comer cru salva á humanidade das garras despiadadas de todas as enfermidades da terra. Ben podería pensarse que isto bastaría para espertar o mundo científico da súa lenta apatía e convencer a todos dos enormes beneficios que o consumo de crus trae para todos nós.
Hoxe as persoas que están cegadas polas adiccións organizan conferencias internacionais para combater a suposta escaseza mundial de alimentos e pronuncian interminables discursos sobre temas ridículos, mentres que o 80 por cento dos alimentos reais que nos dá a natureza son destruídos sen pensar coas súas propias mans ao cociñar e refinar.

Fago un chamamento a todos os auténticos humanitarios para que alcen a voz e, polas súas continuas demandas, inviten ás autoridades a que tomen medidas inmediatas para poñer en práctica os principios da alimentación cru. É o momento de actuar.

**PRIMEIRA PARTE**

# Como concibín a idea de comer cru

A comida cru vegana debería ser o único alimento que toma o home. O hábito de comer alimentos cocidos debería abandonarse neste mundo dunha vez por todas. Esta é a demanda infalible da natureza. O consumo de alimentos cocidos é a barbarie máis terrible da historia da humanidade, unha barbarie da que ninguén parece ser consciente e da que todos caen vítimas inconscientes. Por estraña que lles pareza a algúns a idea, é a verdade absoluta coa que non podemos menos que consentir.

Esta verdade fíxose evidente para min cando, despois de 18 anos de coidadosos estudos e investigacións, convencín de que as mortes dos meus 10- fillo de 14 anos e filla de 14 foron causados por unha nutrición antinatural. O gran número de recoñecementos médicos realizados en Persia, Francia, Alemaña e Suíza en diversos intentos de descubrir algunha enfermidade específica nos seus organismos e a posterior administración de numerosos remedios tiveron tamén unha parte considerable para levar á cabeza a traxedia. Os meus fillos morreron pola demaciación gradual e o desgaste de todos os seus órganos causado pola alimentación non natural e os medicamentos velenosos.

Puiden penetrar nos segredos da ciencia médica e observar os seus aspectos bos e malos con máis claridade, porque non me inspirou a perspectiva de facerme médico ou de obter beneficios económicos. O meu aliciente foi, en primeiro lugar, o desexo de facer o posible pola recuperación da saúde dos meus queridos fillos, e máis tarde o ardente desexo de perpetuar a súa memoria sendo útiles á humanidade.

Outro factor que contribuíu á miña mellor realización as deficiencias da ciencia médica é o sistema totalmente novo polo que realicei os meus estudos mediante a autoeducación, libre da carga dun programa académico. Nunca me intoxicei polas esaxeradas afirmacións de progreso feitas en nome da ciencia médica ou por todos os contos fantasiosos dos fabulosos beneficios que se derivan dos medicamentos. Abordei estas preguntas cunha mente crítica e sempre fixen maior énfase nas súas carencias. Ademais, teño constantemente presente o feito de que, a pesar da existencia de millóns de médicos cualificados e un gran número de premios Nobel, o home civilizado é vítima de varias enfermidades con máis frecuencia que calquera outro animal e de enfermidades como a esclerose. , a diabetes, os ataques cardíacos e o cancro aumentan a un ritmo alarmante, ameazando con acabar coa humanidade da faz da terra. Non perdín o tempo memorizando os síntomas das enfermidades, os nomes e doses dos medicamentos e aquelas numerosas fórmulas complicadas que poucas veces se necesitan, porque nunca tiven a intención de presentarme a exames e obter títulos. En cambio, na medida do posible, dediquei o meu tempo ao estudo de moitas ramas da ciencia e ao exame das múltiples fontes de coñecemento, dos que puiden extraer certos principios fundamentais e xerais. conclusións vitais.

Os resultados de 18 anos de minucioso estudo e traballo encarnáronse nunha obra de dous grandes volumes, o primeiro dos cales, un libro de 568 páxinas, publicouse en armenio en 1960.

## O funcionamento eficiente de cada fábrica está suxeito á subministración uniforme de todas as materias primas especificadas polo enxeñeiro.

Ata o descubrimento do lume, xunto co resto do reino animal, o humano desenvolvera e levara a cabo a súa evolución mediante o consumo de alimento natural e cru. Pero dende o descubrimento do lume, sen moito reflexionar, os homes puxeron ao lume alimentos naturais, destruíron os seus constituíntes esenciais, degradaron e despois alimentaron os seus corpos con eles. Como consecuencia directa, deron como resultado todas as enfermidades que padece hoxe toda a humanidade.

O organismo humano é unha fábrica viva construída polos esforzos incesantes da natureza. Paralelamente, coa construción desta fábrica, a nosa marabillosa natureza aproveitou os raios do sol para desenvolver todas as materias primas necesarias para coordinar as milleiros de complicadas operacións do noso organismo e garantir a correspondente produción. Ademais, a natureza colocou esas materias primas na súa total perfección e na impecable harmonía dos seus diversos constituíntes nun pequeno gran de millo, nunha semente pulposa de granada, nunha baga da uva ou nunha folla dunha planta. . Cada un dos alimentos "miserables" tomados por separado contén todos aqueles factores necesarios para manter vivo o organismo vivo dun ser como o home.

No mundo material a menor desviación dos detalles desenvolvido por un enxeñeiro para o bo funcionamento do mecanismo dunha fábrica, ou un fallo nas materias primas especificadas para garantir a súa produtividade normal, dá lugar a unha avaría correspondente no funcionamento da planta. Do mesmo xeito, o máis mínimo deterioro ou alteración das materias primas prescritas pola natureza para garantir o bo funcionamento dos complicados procesos do organismo humano provoca trastornos nas funcións biolóxicas normais dos nosos órganos e estes trastornos aparecen en forma de enfermidades.

Os diversos métodos empregados polo home para destruír ou dexenerar as materias primas totalmente equilibradas prescritas pola natureza para o funcionamento normal do seu organismo non caben pensar. Para ese fin, o home civilizado inventou fábricas demoníacas, fornos, fornos e cociñas. Toda dexeneración na calidade dos alimentos naturais vai seguida dunha dexeneración correspondente no organismo humano. A nutrición natural asegura o funcionamento normal do noso organismo, mentres que a nutrición non natural vai seguida dunha descarga anormal das súas funcións. A multiplicidade de enfermidades é o resultado da gran diversidade de dexeneración dos constituíntes dos alimentos naturais.

Sempre que todas as súas necesidades sexan satisfeitas polas leis da natureza, o O organismo humano, que é o organismo máis perfecto do reino animal, pode vivir en excelente saúde desde un mínimo de 150 anos ata un máximo de 200-250 anos. Os alimentos cocidos obrigan aos órganos humanos a traballar varias veces da súa capacidade normal, cansándoos prematuramente, causan diversas enfermidades e acurtan a vida do home a unha fracción do seu período normal. Na época actual de avance científico, o home podía desfacerse de todas as enfermidades abstinéndose por completo dos alimentos cociñados e entón podía dedicar as súas enerxías só ao estudo dos problemas da lonxevidade.

Simultaneamente, coa nutrición natural, o home tamén debe asegurarse de que o resto dos seus requisitos naturais sexan satisfeitos. Estes son aire limpo, durmir cedo, levantarse cedo, traballo físico, abstinencia de calefacción artificial, limpeza, etc.

## Enfermidades nutricionais directas e indirectas

As enfermidades nutricionais divídense en dúas categorías principais: directas e doenzas indirectas. As enfermidades nutricionais directas son aquelas que se producen por unha sobreabundancia de determinados constituíntes nutricionais ou por unha deficiencia doutros. O lume e os alimentos animais teñen o efecto de concentrar e aumentar as proteínas e graxas da dieta, ao mesmo tempo que eliminan substancias de alto valor nutritivo. A ciencia só puido recoñecer ata agora un número insignificante destas substancias, que recibiron o nome de vitaminas e sen as cales a vida

non pode existir. Entre as enfermidades nutricionais directas hai que situar todos os trastornos crónicos e enfermidades carenciais. As enfermidades desenvólvense con extrema lentitude e segredo. Mentres a enfermidade non entrou nos seus estadios finais e os órganos non deixan de funcionar, o individuo considérase sa. No caso de deficiencias vitamínicas parciais e mixtas, a enfermidade non aparece polos síntomas propios da avitaminose, que se describen nos libros de texto; máis ben fai a súa aparición por queixas que non son fáciles de explicar.

As enfermidades dixestivas indirectas son as enfermidades infecciosas. No organismo humano adoita vivir unha gran variedade de microbios que en circunstancias normais prestan un servizo útil ao organismo e que están sometidos ao control de células humanas especializadas (diferenciadas), a cuxas ordes se someten cumpridamente. Pero a causa dunha nutrición defectuosa, as células dexeneradas e demacradas están tan debilitadas que pola Lei da Supervivencia eses microbios dominan, se liberan do control desas células, se rebelan contra os seus amos, vólvense patóxenos e causan tan ben as enfermidades infecciosas. coñecido por nós.
Ás veces, o exército invasor de microbios atacantes, que se atoparía cunha oposición irresistible nun organismo san e sería destruído dunha vez, non se atopa con tal oposición nun organismo demacrado e provoca a súa infección específica.

No segundo volume do meu libro armenio, dediquei un espazo considerable ao problema das enfermidades infecciosas, para cuxo exame analizei certas partes do primeiro volume do tratado sobre "Anatomía patolóxica e a patoxénese das enfermidades humanas" de o eminente científico soviético IV Davydovsky, publicado en 1956. Mediante numerosos feitos convincentes, o autor demostra que non son os propios microbios os culpables de causar enfermidades infecciosas, senón o mal estado do corpo, a diminución do seu poder de inmunidade. Pero, por desgraza, como todos os adictos á comida cociñada, Davydovsky tampouco é capaz de explicar como podemos restaurar esa inmunidade ou, mellor aínda, evitar o seu declive.

O medo aos microbios asustou tanto aos homes que para escapar deles recorren ás medidas máis perigosas e, sen embargo, obteñen resultados totalmente opostos. A cocción de alimentos crus para evitar microbios é un dos erros máis fatídicos da ciencia médica.

Non podemos exterminar microbios da faz da terra. Atópanse en todas partes, sempre existirán e poderán entrar nos nosos organismos por múltiples canles. En particular, ao cociñar os nosos alimentos, en primeiro lugar debilitamos a resistencia das nosas células e despois destruímos nos nosos alimentos aqueles antibióticos naturais que están destinados pola natureza a loitar contra os microbios. Mesmo aqueles médicos que son adictos aos alimentos cociñados confirman que moitas vitaminas, que se destrúen ao lume, teñen propiedades bacterianas. É por iso que os animais que se alimentan de lixos non están tan suxeitos a enfermidades infecciosas como o home.

**A célula cancerosa é a descendencia directa de dexenerados Comida**

Moitos comedores de cocidos tenden a crer que, debido a que o home se alimentou de alimentos cocidos durante séculos, debe estar acostumado a iso e agora pode sufrir se comeza a comer alimentos crus dunha soa vez. É dicir, se durante un tempo enchemos un automóbil con gasolina sucia e inferior, é posible que o motor se acostume a ela e que se estropee se a gasolina sucia é substituída por combustible limpo.

En primeiro lugar, un período duns poucos miles de anos non é nada comparado cos miles de millóns de anos durante os que, xunto cos seus antepasados, o home viviu e desenvolveuse exclusivamente de alimentos crus. Ademais, que o home non se habituou, de feito, aos alimentos cocidos está demostrado pola propia existencia de enfermidades, que desaparecen e o organismo volve despois ás súas funcións normais unha vez que o home recorre á alimentaci

É certo que polas leis da evolución o noso organismo tenta adaptarse á comida que recibe, pero non do xeito que algunhas persoas imaxinan. Aqueles constituíntes nutritivos dos alimentos que son esenciais para os complicados procesos e as principais funcións especializadas das células son facilmente destruídos baixo a influencia do lume. Polo tanto, o

Os alimentos que son considerados nutritivos polos cocidos carecen deses constituíntes esenciais, pero en cambio teñen un aporte abundante de proteínas, graxas e hidratos de carbono, varias veces superior ás demandas das células.

Ao estar continuamente privadas daqueles constituíntes nutritivos que son esenciais para o desempeño das súas funcións superiores, as células ou ben non acadan o seu pleno desenvolvemento e especialización ou, unha vez acadados, perden posteriormente a facultade de desempeñar esas funcións. Despois de varios anos de privacións e resistencia, chega un día no que un dos varios millóns de células, privadas das súas restantes capacidades, finalmente se libera dos mecanismos que limitan o crecemento das células. Despois sepáranse da vida comunitaria, vólvense autónomos e devoran con avaricia aqueles materiais de construción de tecidos que nadan no fluído intercelular en grandes cantidades, sendo rexeitados polas células normais por ser moi superiores ás súas necesidades, e que están orgullosos. eloxiado polos biólogos gastrolátricos: as proteínas (especialmente as proteínas animais), as graxas e todas as substancias nitroxenadas. Despois diso medran a unha velocidade alarmante, descoidados e desafiantes, e multiplícanse de forma desordenada formando unha masa terrible, unha nova criatura viva, que no curso do seu crecemento somete, destrúe todo o que o rodea e por fin un bo día. abaixo ese marabilloso edificio, o corpo humano. O nome desa nova criatura é cancro. É a verdadeira descendencia dos alimentos cocidos, a proba viva de como as células se adaptan á estrutura dos alimentos dos homes.

consumir.

Cando a vida apareceu por primeira vez no noso planeta, a natureza tiña á súa disposición só o material de construción máis elemental (proteínas, graxas e hidratos de carbono), a partir do cal conseguiu crear os primeiros organismos unicelulares. Do mesmo xeito que engadindo un cilindro, un aparello ou un pequeno detalle un enxeñeiro engade unha nova función á súa fábrica, así, ao engadir posteriormente un novo compoñente aos seus materiais de construción (corpos vexetais), a natureza engade unha nova función aos órganos animais. Esta ardua tarefa mantivo a natureza ocupada durante miles de millóns de anos, período durante o que desenvolveu as súas materias primas desde unha bacteria común ata

os froitos que coñecemos hoxe, e a través da axencia desas materias primas vexetais, pero simultaneamente coa súa evolución, desenvolveu o organismo animal unicelular que creara nun animal marabilloso.

Por desgraza, tras o descubrimento do lume, a evolución natural do home parouse e, o que é peor, retrocede a ritmo de xigante. O lume e os outros ridículos medios de dexeneración inventados polo home civilizado destrúen todas aquelas propiedades nutritivas superiores que se almacenaron durante miles de millóns de anos nos alimentos naturais e, en consecuencia, nas células animais, e devólvenas ao seu tipo primitivo, pero coa maior dilixencia que proporcionan. os materiais de construción máis comúns que serven para garantir o crecemento sen rumbo desas células. As células cancerosas son verdadeiros exemplares desas células primitivas. Para os biólogos miopes os materiais de construción do corpo son as proteínas, é dicir, as simples pedras e ladrillos dunha estrutura moi común. Non lles interesan os distintos tipos de morteiros e os numerosos detalles indispensables para a construción dunha complicada fábrica, e que non existen nun bistec ou nun churraso

No segundo volume do meu libro armenio, dediqueino case 300 páxinas para o exame do problema da orixe do cancro. Para tal fin, revisei un importante tratado do famoso citólogo estadounidense EV Cowdry titulado "Cancer Cells" (1955), que é o máis exhaustivo dos diversos estudos sobre o tema e no que se recollen todos os importantes estudos, datos, opinións e conclusións que foron publicadas por numerosos científicos coñecidos. En base aos datos de investigación obtidos polos propios citólogos, probei de forma concluínte que as células canceríxenas orixinan unha deficiencia de compoñentes nutritivos superiores e unha superabundancia deses materiais de construción comúns que fomentan o crecemento sen rumbo das células.

## A adicción á comida cociñada é a máis perigosa de todas Vicios

O lector pode preguntarse naturalmente por que ningún dos numerosos científicos e profesores eminentes ve estas simples verdades e por que ninguén nos di que o hábito de comer alimentos cocidos é antinatural e perigoso. A razón é que toda a humanidade é adicta á comida e a adicción á comida cegou a todo o mundo. Ninguén se dá conta de que comer cocido é un vicio e que, de feito, é o máis terrible de todos os vicios. Non é unha ansia despois dun só tipo de substancia, senón a suma total dos desexos voraces de miles de substancias (e que substancias "marabillosas", "desexábeis"!). Ademais, os cocidos miopes ven riqueza e excelencia na multiplicidade de degradacións ás que están sometidos os alimentos, mentres que é esa mesma multiplicidade de degradacións as que orixinan unha multiplicidade de danos, cuxo verdadeiro reflexo se pode ver. na gran variedade de enfermidades que imperan no mundo.

O home vólvese adicto a aquelas substancias que conteñen velenos, como té, café, cacao, tabaco, alcohol, opio, cocaína, morfina, etc. O forte desexo por esas substancias é estimulado polos velenos correspondentes recollidos no organismo humano. Os alimentos cociñados producen unha gran variedade de velenos que, co paso do tempo, se almacenan en diferentes partes do organismo, como nas paredes das veas e nos capilares, entre as articulacións, no centro das células adiposas e noutros lugares. Do mesmo xeito que o desexo de heroína dun drogadicto non xurde das necesidades fisiolóxicas normais do seu corpo, así o desexo dun comedor cocido de comida cociñada, a súa sensación de fame, non é a demanda normal do seu organismo; máis ben é a demanda da súa adicción. É a expresión de impulsos que son estimulados polos velenos recollidos no organismo humano; é a demanda das enfermidades aniñadas no corpo, a chamada do peor inimigo do home.

Ese terrible vicio introdúcese no corpo de todo ser humano polos seus propios pais, dende o berce. É por iso que no momento en que un bebé comeza a darse conta e comeza a falar, a adicción á comida xa ten un firme control del e desde ese momento ata o final da súa vida considera a comida cociñada como a súa dieta normal e o seu forte desexo.

por iso como a súa demanda fisiolóxica; é isto o que confunde coa fame real.

## A demanda de alimentos cocidos non é fame

Cando un comedor cocido intenta alimentarse de alimentos exclusivamente naturais, como noces, cereais, froitas e vexetais crus, e non ten máis apetito por ningún tipo de alimento cru, as demandas naturais do seu organismo son nese momento completamente satisfeitas e está farto. Pero a pesar diso, aínda que xa debería tomar varias veces as súas necesidades diarias habituais de alimentos, segue a comportarse coma se non comera nada e sente unha gran demanda por un prato de carne moi condimentada, rica e apetitosa. Isto xa non é fame. É a irritación causada polos velenos que se almacenaron no organismo e que agora demandan velenos frescos. É o berro do demo que xace alí estendido e esixe novas ferramentas para esgazar o organismo humano. O crudo prudente e de vontade forte escoita ese choro en toda a súa vehemencia día si e día, pero non o fai caso con toda a alma e non fai nin unha pizca de concesión.

## Comer cocido obriga aos órganos humanos a traballar De tres a catro veces a súa capacidade normal

Todos os órganos humanos teñen unha reserva de enerxía natural. Normalmente, traballan á cuarta parte da súa capacidade potencial, gardando o resto da súa enerxía para o seu posterior uso en casos de emerxencia especial ou na vellez. Así, en circunstancias "normais", a frecuencia do pulso do corazón é de 70-72 pulsacións por minuto (mentres que a dun comedor de cru é só 58-62), que en circunstancias excepcionais poden elevarse a máis de 200 pulsacións por minuto. De novo, durante a respiración normal 500 cc de aire entran e sae dos pulmóns, pero mediante un esforzo respiratorio especial podemos inspirar ata 3700 cc.

O que come cru fai uso dos seus órganos dixestivos nunha cuarta parte a súa capacidade potencial, como resultado da cal os seus órganos nunca están sobrecargados ou fatigados. O cocido, pola contra, despois de estimular o seu apetito por medio de reflexos condicionados, irritando

especias, aperitivos e outros estimulantes absurdos, enche o seu estómago ata tal punto que os órganos dixestivos vense obrigados a poñer en acción todas as súas enerxías de reserva e aínda así son incapaces de facer fronte á demanda que se lles impón. Onde o home vese obrigado a devolver o repugnante alimento pola mesma canle que o enviou ou a expulsalo dos seus intestinos con purgantes. Sorprendentemente, tales actos nauseabundos non son considerados estraños por un comedor cocido.

Ao sobrecargar os órganos dixestivos póñense a traballar tamén moitos órganos accesorios, como o corazón, o fígado e os riles.
O traballo adicional que realizan estes órganos ten axiña o efecto de cansalos e poñelos fóra de acción prematuramente. Non é de estrañar, polo tanto, que como resultado a vida se acurte varias veces. Ao alimentarse de substancias inútiles, nocivas e velenosas, o adicto aos alimentos gratifica as súas paixóns, paraliza a acción do seu estómago e créase a ilusión de estar satisfeito, mentres que as súas células están, en realidade, xemindo de fame por falta de nutrientes esenciais. . O estómago do que come crudo está sempre en repouso, aínda que en xeral estea baleiro, pero o seu corpo está realmente cheo e satisfeito no verdadeiro sentido da palabra.

Cando un comedor cocido decide cambiar a comer cru, ao principio nunca se sente satisfeito, por moito que coma. Normalmente, en lugar de sentirse felices, os adictos á comida séntense descontentos con esa condición. Na súa opinión, a razón da súa fame continua reside no feito de que os alimentos que consumen son de baixo valor nutricional e non valen como alimento. Este é un terrible equívoco. Pola contra, estes alimentos son nutritivos e totalmente equilibrados. As células humanas sofren durante anos pola súa ausencia. As capacidades dos órganos dixestivos humanos corresponden plenamente á súa composición e á disposición dos seus constituíntes. É por iso que o estómago acolle con gusto eses alimentos, ablandaos rapidamente e pásaos aos intestinos sen moito atraso, mentres as células á súa vez, demacradas e debilitadas como están coa fame, absorben ávidamente esas substancias valiosas e demandan reiteradamente máis e máis. máis deles.

As células enfermas curan, as demacradas recupéranse, as inactivas recuperan a súa vitalidade. As células de graxa, pola súa banda, comezan a derreterse pola fame, as acumulacións de velenos desaparecen gradualmente e a auga superflua sae do corpo. Entón as células normais e activas ocupan o lugar daquelas células lentas que se engordaban con indolencia e inacción. A rápida perda de peso do corpo é un sinal seguro de recuperar a saúde e o vigor.

Este feito debería encher o corazón dun home de alegría e felicidade. Para eses nutrientes que se espallan inmediatamente por todo o seu corpo e outorganlle saúde, forza, vigor e enerxía. É a primeira vez na súa vida que, aínda que todos os seus órganos e glándulas obteñen unha nutrición abundante, son capaces de traballar con comodidade e facilidade. Aínda que ese día tome unha cantidade de alimentos crus maior da que o seu organismo require, ou os seus intestinos e células son capaces de absorber, o seu estómago non o rexeitará, nin lle xerará sensación de náuseas que lle fagan sentir. expulsala con violencia e forza. Os alimentos que superen as súas necesidades normais non permanecerán no estómago para causar putrefacción; non se transformarán en velenos nin provocarán trastornos dixestivos. En cambio, sen sufrir dixestión, pasarán dunha vez do estómago aos intestinos e despois deixarán o corpo coas feces ese mesmo día, sen causar o menor dano ao organismo. Así, o seu estómago estará sempre lixeiro, mentres que os seus intestinos e o seu sangue estarán cargados de nutrientes totalmente equilibrados.

Entón, nun momento así, que intente comer uns anacos de comida cocida. O seu estómago rexeitará indignado esas substancias estrañas e non desexadas. A pesar do pracer extremo que sente o seu padal, eses anacos permanecerán no seu estómago durante moito tempo, farán de tapón para pecharlle o apetito e paralizarán o curso normal das súas actividades dixestivas. Pero un cocido está bastante contento e contento con esa condición, porque satisfou as súas paixóns, encheu o estómago e agora está "cheo". O home que se decata do valor de comer cru teme esa condición. Comprende perfectamente que son os nutrientes vexetais crus os que nutren o corpo, mentres que os cadáveres

saen do lume son meros combustibles, e fontes de varios velenos e enfermidades.

## A alimentación humana debe consistir en células vivas e Non Corpses of Dead Cells

Os alimentos totalmente equilibrados consisten en células vivas. Agora os corpos vexetais, despois de abandonar a terra, permanecen vivos durante moito tempo. Un capullo de rosa segue a florecer nun vaso, mentres que os grans brotan ao ser plantados anos despois de que se recollen. Pero as células dos animais que morren ou as do leite que lles rouban do corpo morren ao mesmo tempo, e entón comezan a desintegrarse e converterse en velenos, mentres que a cocción convérteas en algo realmente terrible. Considerar as proteínas animais como superiores ás proteínas vexetais é un erro de xuízo desafortunado, unha proba evidente da miope dos biólogos que adoran a carne. Se admitimos que o organismo animal transfire proteínas vexetais e as converte en nutrientes totalmente equilibrados, entón a carne deses animais como raposos, lobos, cans, gatos e tigres que se alimentan de tales proteínas "totalmente equilibradas" debería ser do maior valor nutritivo; mentres que o carácter velenoso da carne de tales animais é tan evidente que nin o máis devoto adicto á carne non se atreve a alimentarse del.

Aqueles biólogos aos que lles incita a súa predilección persoal buscar vantaxes especiais na carne, ao descubrir os chamados aminoácidos insubstituíbles non se tivo en conta o feito de que eses aminoácidos se forman a partir das gramíneas máis comúns consumidas polos animais Segundo que regra da ciencia ten o organismo dunha vaca a capacidade de facer aminoácidos a partir das herbas daniñas e herbas máis malas, pero o organismo dun home non ten os medios para preparar os mesmos compostos a partir de alimentos vexetais da máis alta calidade nu
Como millóns de indios viven sen os aminoácidos que proporciona a carne?

# A miope é o maior defecto da medicina Ciencia

O maior erro dos biólogos que son adictos á comida cociñada é a súa miope. Pechan os ollos ante aqueles danos que parecen pequenos e non prevén as graves consecuencias que tarde ou cedo derivan de causas aparentemente insignificantes. Ilustremos a nosa afirmación con algúns exemplos. As comidas cociñadas, especialmente os pratos de carne, están cheas de velenos. Agora, ninguén se dá conta do envelenamento crónico que continúa imperceptiblemente todo o tempo e mesmo cando como resultado de tal intoxicación o fígado, o corazón ou os riles están danados a tempo, a condición atribúese a causas descoñecidas. Cando a intoxicación aínda é máis grave e vai acompañada de diarrea e vómitos, considérase un trastorno gástrico. Por intoxicación entenden só aquela condición que afecta a todo o organismo e ameaza á vítima coa morte inmediata. Cantas vidas inocentes se sacrifican deste xeito!

Os homes non ven a suciedade que pasa ás súas arterias e veas a través dos alimentos todos os días, e cando se asenta capa tras capa nas paredes dos vasos, estreita os seus pasos e de súpeto detén a circulación do sangue un día, curto. -As persoas videntes consideran o suceso como "inesperado".

Os homes non se dan conta da tremenda presión que exercen as fortes inundacións que se precipitan cara a unha presa mamut que ten unha capacidade de millóns de toneladas. Pero cando ese encoro, tambaleándose durante moito tempo baixo o impacto daquelas augas, se esborralla por fin, a causa da súa avaría definitiva adscríbese á pedra que lle lanzou accidentalmente un neno. Xa vimos a concepción correcta que ten un comedor de cru sobre as causas do cancro. Fronte a isto, os 400 "axentes canceríxenos" que nos presentan os científicos investigadores, que son adictos aos alimentos cociñados, entre os que hai elementos como irritacións mecánicas e queimaduras de cigarro, non teñen maior valor que a pedra que lanza o neno.

Cada órgano ten millóns de células polos traballos concertados dos que se realiza o traballo dese órgano. Cando o alimento obrigado a esas células carece de certos constituíntes esenciais, as células comezan a perder a súa vitalidade e caen en desuso. As reservas enerxéticas chegan agora ao campo, pero elas tamén se esgotan pronto. Mentres o órgano realice as súas funcións dun xeito ou doutro, os miopes non ven a luz vermella; pero cando por fin se queda atrás nas súas actividades, din que tal órgano está enfermo e recorren aos medicamentos. Pero, ¿é posible que unha pequena pílula ou unha dose de veleno poida substituír algunha vez os constituíntes nutritivos dos alimentos que se queiman ao lume durante anos e devolver ás células discapacitadas a súa capacidade perdida de traballo especializado?

Despois de estar deitados no tubo dixestivo durante días, masas de carne, ovos, manteiga e queixo sofren putrefacción e provocan inflamación dos intestinos, cuxo síntoma máis común é a diarrea. Pero cando un neno realmente mostra signos de diarrea, toda a culpa é atribuída a algunhas peles de froitas que se ven nas feces. Ninguén pregunta como as peles de froitas poden provocar inflamación nos intestinos do neno cando, sen sufrir ningún tipo de putrefacción ou deterioro, deixan o corpo sen cambios ás poucas horas da súa entrada. Toda a traxedia xorde do feito de que a xente considera os ovos, a carne, a manteiga e o mel como alimentos normais e esenciais, pero a froita como algo secundario, que se pode comer ou non. En ocasións, incluso se considera necesario prohibir que os nenos coman froita para "non desordenar o estómago".

## O peso dun comedor cocido non pode ser considerado como un criterio de boa saúde.

## A obesidade é a enfermidade máis perigosa

Mentres o organismo humano aínda é capaz de resistir un antinatural dieta e para continuar a súa loita contra ela, fan a súa aparición diversas queixas, como perda de apetito, indixestión, gastrite e outros trastornos estomacais, colite, etc. Todos estes son a expresión exterior da loita do organismo por utilizar todos os medios

eliminación para neutralizar os efectos nocivos dunha dieta non natural e para expulsar do organismo as substancias velenosas producidas por ela. O paciente comeza a perder peso e despois tratan de fortalecelo dándolle comidas "nutritivas". O día no que o organismo é finalmente derrotado e cesa a súa loita, o home ou se despide deste mundo ou, pola contra, o seu apetito aumenta e comeza a comer insaciable, a dixerir ben, a engordar, "para recuperar a saúde". e forza". Noutras palabras, nese día o organismo humano, abandonando a súa loita, "adaptase" á dieta antinatural e ponse as bases dunha das máis perigosas das enfermidades humanas: a corpulencia antinatural.

Sometido pola presión das dietas non naturais, o corpo vese obrigado a acomodarse e admitir no organismo acumulacións de varias substancias nocivas producidas por tales dietas. Fórmanse entón depósitos de graxas, ácido úrico e os seus derivados, colesterina, sal común, exceso de líquidos, cálculos, formacións cirrosas, tumores, células inactivas e parasitarias, células xigantes multinucleadas (policariocitos), células con núcleos sobredimensionados (megacariocitos), etc. Ás veces, estas células alcanzan centos de veces o tamaño das células normais, pero carecen da capacidade de facer calquera traballo útil.

Todas esas monstruosidades acumúlanse no corpo para crear nun home a ilusión de saúde e forza, mentres que en realidade sofre un demaciamento gradual. Os seus músculos fanse delgados e débiles, o número das súas células especializadas e activas diminúe e os seus órganos desperdiciáronse. Aqueles homes "forzudos", "robustos", de panzas abultadas, brazos grosos e grosos, mans podridas e capas de graxa sobranceiras, dos que abunda o noso mundo, son, en realidade, esqueletos cubertos de pel. Cada un deles ten cargado os seus músculos débiles e demacrados cunha ovella gorda, que alimenta gratuitamente e leva consigo a todas partes. Pero, estraño dicilo, este tipo de persoas presumen continuamente da súa saúde, vigor e forza.
Están tan orgullosos da súa robustez que, sempre que se fai referencia a ela na conversa, tocan madeira ou, en Oriente, choran; para que non perdan un gran do seu peso querido. Pódese encher unha ducia de volumes con exemplos de tan deplorable miope.

## Ningún medicamento pode substituír as materias primas destruídas no lume

Todas as drogas de uso xeral son sintomáticas. Noutras palabras, serven como paliativos para dar un alivio temporal ao paciente ou para ocultar os síntomas da enfermidade. En ningún caso poden substituír os nutrientes crus destruídos nas potas e tixolas. Moitos grandes científicos prohiben estrictamente o uso de drogas. En Inglaterra, tras unha minuciosa investigación que se estendeu durante un período de catro anos e medio sobre unha gran parte dos estratos acomodados do pobo inglés, os biólogos de Peckham chegaron á conclusión de que só o nove por cento da poboación gozaba boa saúde; o 91 por cento restante das persoas estaban enfermas, aínda que a maioría delas non eran conscientes da súa enfermidade. Despois dos tratamentos clínicos a súa conclusión foi que case sen excepción todos os trastornos que se seleccionan para a terapia responderon ao tratamento, pero que posteriormente se observou un marcado deterioro da saúde xeral dos pacientes. Isto significa que as drogas só ocultan os síntomas dunha enfermidade, mentres que o dano que fan engádese ao organismo xa debilitado para Polo tanto, quen queira non enfermar ou, se xa se enfermou, recuperar a saúde non debe depositar as súas esperanzas nas drogas; senón que debe absterse de tomar alimentos e drogas non naturais, e debe vivir segundo as leis da natureza comendo crus!

Este é o camiño verdadeiro, seguro e científico, mentres que a terapia farmacolóxica é, para citar a Bircher-Benner, só "engano e engano". Na miña opinión, pode chamarse máis apropiadamente ilusión e autoengano. Nietzsche chamou ás drogas "as pestanas do látego". Os médicos poden convencerse facilmente da verdade das miñas afirmacións dividindo os seus pacientes hospitalarios en dous grupos iguais, tratando un dos grupos mediante medicamentos e alimentos cociñados, o outro cunha dieta puramente cruda e despois comparando os dous resultados. entre si. Esta é a proba básica e decisiva, se non, todos os argumentos en contra do crudo seguirán sen o menor valor ou valor. Ilustremos as nosas afirmacións con algúns exemplos da terapia farmacolóxica sintomática.

A dor é o sinal de advertencia de que o corpo está en perigo, o berro do noso organismo de auxilio. Pero en lugar de eliminar este perigo, amortiguamos os nervios que transmiten a sensación deste perigo ao noso cerebro e silenciamos a súa voz cunha dose de veleno. Mentres tanto, a enfermidade segue o seu curso inevitable, agravado agora polos efectos nocivos dos fármacos. Por poñer outro exemplo: cando os pasos das nosas arterias se estreitan ao estar cheos de impurezas, o corazón ten que empregar unha forza maior para facer circular o sangue polo corpo e como resultado a presión arterial aumenta. Pero en lugar de limpar os nosos vasos sanguíneos desas impurezas, só usamos velenos para estimular os nervios que son capaces de estirar e ampliar os seus pasos. Mentres dure a eficacia do veleno, o sangue flúe polos vasos con máis liberdade e a presión cae temporalmente. Non obstante, axiña que o seu efecto desaparece, os vasos volven ao seu estado anterior, aínda máis debilitados pola acción das drogas utilizadas.

Non hai ningún medicamento que non teña efectos nocivos para o organismo. Pero só ultimamente apareceron un pequeno número de publicacións que tratan este tema, unha delas, "Reactions with Drug Therapy" (1955), do doutor Harry L. Alexander, profesor emérito de Medicina Clínica da Facultade de Medicina da Universidade de Washington. , ofrécenos unha gran cantidade de información útil. Por suposto, xeralmente as drogas son responsables só das complicacións e reaccións que matan inmediatamente á vítima ou que aparecen en forma de enfermidades graves. Aínda así só se rexistra unha de cada mil desas complicacións; o resto permanecen no eterno esquecemento.

Estableceuse que cada unha das 350.000 substancias que se usan para a preparación de medicamentos é capaz de causar complicacións. Pero entre eles os máis perigosos son a penicilina, aureomicina, estreptomicina, compostos de mercurio, sulfonamida grupo de drogas, dixital, vacinas, soros, vitaminas sintéticas (tiamina, niacina, etc.), atófano, cortisona, extracto de fígado, insulina, adrenalina e moitos. outras drogas de uso común.

É importante ter en conta esta pregunta con máis coidado. As vitaminas sintéticas e os extractos orgánicos, polos que a xente desexa substituír os compoñentes nutritivos e os seus produtos queimados na cociña, matan a unha persoa a unha velocidade do lóstrego, moi frecuentemente dentro dos cinco minutos despois da súa entrada no corpo. En 1951, 324 millóns, e en 1952, só 350 millóns de gramos de penicilina foron inxectados no sangue humano para substituír os antibióticos naturais queimados na cociña.

Tras a súa introdución no corpo humano, os fármacos matan a miles de persoas, ás veces nun prazo de cinco a dez minutos, por anafilaxia, mentres que outras decenas de miles están sometidas a multitude de enfermidades, das que podemos mencionar a erupción da ortiga, a dermatite, a espinosa. calor, eczema, púrpura, asma bronquial, poliarterite, cirrose hepática, ictericia, nefrite, nefrose, anemia aplásica, enfermidade do soro e sarna.

A xente quere facer a vista gorda sobre a responsabilidade desas drogas na causa destas mortes e enfermidades, e botarlle a culpa á supersensibilidade do corpo. Pero sobre o que causa esta supersensibilidade, pasan a pregunta en silencio.

Os meus pobres fillos adoitaban verse afectados por tales enfermidades e enfermidades da pel varias veces ao ano. Sempre tentaríamos buscar a culpa na comida que comían, mentres que os médicos que daban paquetes de receitas nunca dicían unha palabra sobre os perigos dos medicamentos que receitaban. Como millóns de persoas, creíamos que os medicamentos só eran para curar ás persoas, non para enfermalas. Unha vez, os meus fillos quedaron con ictericia o mesmo día. Sorprendemos, porque sabiamos que a ictericia non era unha enfermidade infecciosa que lles afectase a ambos xuntos. Hoxe, non podo facer nada para aliviar as picaduras da miña conciencia senón advertir a outros pais de tales perigos.

Hoxe en día é triste observar como as drogas máis perigosas se popularizan coa axuda de cancións doces e imaxes atractivas como cousas beneficiosas que se poden tomar todos os días. En certos países, efectivamente,

a medicina e a farmacia convertéronse en grandes preocupacións de mercantilismo e de lucro.

Comer crus poñerá fin ao uso de todo tipo de drogas, xa que, en ausencia de enfermidades, naturalmente non haberá necesidade de drogas. As enfermidades son produtos da dexeneración dos alimentos; só poden ser conquistados, xa que logo, coa corrección da nosa dieta. Todos os nosos intentos de vencer enfermidades por medio de drogas son experimentos extremadamente perigosos, sen sentido, condenados ao fracaso. Xa as súas deplorables consecuencias nos miran á cara.

Novos tipos de enfermidades fan a súa aparición continuamente; leve as enfermidades dan lugar a trastornos máis graves. Como resultado, os homes preparan continuamente novos tipos de soros e vacinas, descobren antibióticos cada vez máis fortes e involúcrase gradualmente nun labirinto de erros, complicacións e desastres.

Hai que facer un cambio básico e sen precedentes no campo da ciencia médica. Todos os médicos honestos e de espírito público deben levantarse dunha vez e tomar medidas activas para evitar a destrución da materia prima integral destinada á fábrica humana.

En opinión dos miopes, comer cru é equivalente a unha volta á vida primitiva do home prehistórico. De feito, non hai maior deshonra para a civilización que as operacións de cociñar e refinar. O comedor de crus só renuncia ás miserias provocadas polas chamadas enfermidades da civilización e rexeita converter o progreso técnico que lle concede a civilización nun medio para destruír a pureza das materias primas humanas. En caso contrario, non renuncia á comodidade de falar por teléfono, viaxar en avión ou manter a froita fresca na neveira.

Durante séculos os homes foron tan cegos e ignorantes que sempre consideraron o consumo de comidas cociñadas como unha operación natural. E agora, cando por primeira vez escoitan falar do crudo, consideran que é algo estraño e curioso, mentres que en realidade é precisamente a dexeneración dos alimentos naturais por medio da cocción o que é máis.

antinatural, estraño e curioso, e que hai que rexistrar na historia como a maior tolemia cometida polos humanos.

## Cocido-Comer e Terapia de Medicamentos están liderando o Raza humana para a aniquilación total

Moitas especies de animais mamuts habitaron algunha vez nesta terra e despois atopáronse coa completa extinción. Hoxe en día, é coas súas propias mans que o home está a crear condicións tan adversas que algún día o extirparán da faz desta terra. Paralelamente ao proceso de dexeneración dos alimentos, hai un aumento na variedade e frecuencia de varias enfermidades. Antes do paso de moitas xeracións máis, as persoas morrerán de enfermidades cardiovasculares ou de cancro antes de chegar á idade da puberdade e ter a oportunidade de desenvolver as súas facultades procreadoras. Tendo en conta a alarmante velocidade á que estas enfermidades aumentaron durante as últimas décadas, é fácil prever que, se os homes aínda persisten na súa tolemia, ese día fatídico pode non estar lonxe.

O científico que sinala os beneficios do cocido e da terapia farmacolóxica é como o comerciante que, ao bordo da quebra, está feliz contando os seus céntimos, mentres pecha os ollos ante os millóns de perdas que o miran na cara. O resultado final de cada negocio debe ser xulgado polo seu balance final. Vexamos cales son os beneficios e vantaxes que o home civilizado puido adquirir por si mesmo cos seus descubrimentos da cociña e da medicina, en comparación cos que gozan as miríadas de animais diferentes. O home está máis suxeito a varias enfermidades que calquera outro ser.

Despois do descubrimento das vitaminas, os humanos deberían ter a sagacidade de percibir de inmediato que mediante a cocción está a destruír nos alimentos naturais aqueles mesmos constituíntes cuxa ausencia acelera o seu fin. Debería acabar dunha vez con ese desperdicio e debería ter salvagardado a inmunidade dos alimentos naturais contra a dexeneración. Pero o encanto dos alimentos cociñados é tan grande que frustra todos os intentos de reforma deste tipo. A adicción conquista a ciencia e lévaa

nas súas garras. Mentres tanto, aínda aferrándose á comida cocida, os homes intentan penetrar nos segredos dos alimentos, recoñecer aqueles constituíntes que se destrúen durante a cocción e o procesamento e despois substituílos por substancias sintéticas. Non é unha tolemia queimar e destruír eses constituíntes esenciais polas propias mans, enfermarse, estar ao bordo da tumba e despois facer intentos desesperados por salvarse por medios enganosos? Debemos ter en conta o feito de que eses constituíntes non se limitan ás 40 e 50 vitaminas recoñecidas polos biólogos. Hai tantos deles que non será posible formar unha imaxe precisa das súas propiedades cualitativas e cuantitativas durante miles de anos. Supoñamos por un momento que algún día os científicos conseguirán recoñecer todas as súas variedades. Entón, para substituír por medios artificiais os constituíntes tirados só do trigo, serán necesarios milleiros de receitas e preparados para cada individuo, por non falar dos custos prohibitivos que supón.

Mediante investigacións realizadas en variedades separadas de froitas, verduras e grans, os propios biólogos adictos aos alimentos demostran que os alimentos naturais posúen a propiedade de curar case todo tipo de enfermidades. Pero a xente non quere admitir que o organismo humano permanecerá libre desas enfermidades se se alimenta exclusivamente de alimentos naturais desde a infancia. Xa desde o principio, o pensamento mesmo de absterse de alimentos cocidos prívaos da capacidade de pensar con claridade, e entón a ciencia cede o seu lugar á adicción.

## Os alimentos naturais non deben ser utilizados polos médicos como medios terapéuticos meramente temporais. Deben ser declarados como a única dieta apta para o

Moitos médicos progresistas condenan a terapia farmacolóxica. Algúns deles están tan decepcionados cos resultados ineficaces obtidos do tratamento farmacolóxico que abandonan a práctica médica e se dedican ao estudo dos problemas fundamentais da profilaxe. Entre eles está o famoso médico suízo Bircher-Benner, de cuxos estudos alemáns introducín varias traducións breves no meu libro armenio. No inicio da súa carreira médica, Bircher Benner converteuse en tal

Desilusionado cos métodos terapéuticos actuais, cando coñeceu os valores nutritivos dos alimentos naturais, comezou a curar aos seus pacientes coa axuda da nutrición natural, sen medicamentos. Moi pronto un gran número de pacientes, que foran tratados sen éxito por varios médicos de todo o mundo sen ningún resultado, acudiron ao seu sanatorio de Zúric e en moi pouco tempo conseguiron a curación completa polo cru veganismo.

Pero Bircher-Benner consideraba os alimentos crus como un "medio terapéutico", non como a única dieta apta para todos os seres. Como se os homes estivesen obrigados a alimentarse de alimentos non naturais dende a súa infancia e despois, enfermos, a curarse coa "dieta terapéutica" na súa avanzada idade. Pero este aparente paradoxo tiña as súas razóns definitivas. En primeiro lugar, non hai ninguén no mundo, nin sequera o máis destacado experto en nutrición cru, Bircher-Benner, que se dea conta de que comer cocido é unha adicción e que o desexo que a xente sente pola comida cociñada non é a fame nin a demanda biolóxica dos alimentos. as células.

Entón, como médico, Bircher-Benner fora adestrado para curar enfermidades existentes. Ninguén lle tería pagado ningunha taxa, nin sequera o tomaría en serio, se defendese publicamente un sistema de nutrición que mantivera á humanidade libre de toda enfermidade.

No momento actual hai dúas visións contrapostas sobre a nutrición. Un deles defende o cru, o outro prefire os cocidos; un deles defende o veganismo, o outro prefire unha dieta animal. Agora a ciencia non é política. O home que ten un punto de vista equivocado non ten dereito a impoñer as súas opinións erróneas e prexudiciais a nenos inocentes. A esixencia imperativa dos nosos tempos é que eses dous puntos de vista sexan examinados nos círculos científicos e culturais internacionais, para que o que está equivocado sexa condenado, mentres que o verdadeiro sexa anunciado ao público e posto en práctica xeral.

A primeira vista, aquelas persoas simples que non queren penetrar na profundidade do problema pensan que o ideal de comer cru non é algo que se poida realizar rapidamente e que os homes non estarán demasiado preparados para abandonar as súas raíces profundas. hábitos. Pero esta é a voz de

adicción, non da ciencia. A ciencia, porén, debe estar separada da adicción. Hai que admitir primeiro que os alimentos crus son as materias primas reais e completas adecuadas para o organismo humano, despois de que quen queira dexenerar as materias primas propias e dos seus fillos o faga ao gusto.

En primeiro lugar, hai que aproveitar a experiencia do crudo para corrixir dunha vez as falsas nocións prevalentes na ciencia da nutrición, segundo as cales os alimentos máis esenciais son considerados nocivos, mentres que os realmente prexudiciais son recomendables como prexudiciais. saudable. Hai que ter en conta que, sen excepción ningunha, todos aqueles casos nos que se prohiben os alimentos crus aos débiles, aos enfermos, aos enfermos de estómago e outras doenzas, son precisamente eses alimentos prohibidos os que curarían, manterían e fortalecerían aos enfermos. .

Nestes casos xa non se trata de romper un mal hábito. Pola contra, o paciente agora pide froita, pero nós negamos; séntese farto da comida cocida, pero convencemos para que tome un pouco máis; arrebatámoslle a froita da man a un neno e forzamos algunha comida cocida pola súa gorxa. Noutras palabras, apresuramos os seus fins obrigándoos a comer aqueles mesmos alimentos que foron a causa da súa enfermidade e incapacidade. Só a corrección de malentendidos deste tipo reducirá o número de mortes prematuras nun 50 por cento.

Para convencernos da verdade destas afirmacións alí non é outro medio que poñer en práctica a comida cruda durante uns meses, e este experimento debería ser probado por toda persoa sensata. Deste xeito, porase fin definitivamente aos puntos de vista erróneos e contraditorios existentes sobre a nutrición.

Á luz de comer cru os principios básicos da nutrición xa non permanecer confinado ás universidades e institutos de investigación; máis ben convértense en asuntos de primordial importancia para toda a humanidade. Para a xente normal, os nomes científicos de miles de alimentos, as súas complicadas fórmulas e as longas e aburridas descricións das súas propiedades nutritivas e dos supostos beneficios poden resumirse en

só palabras: ALIMENTO CRUDO VEGANO, ou a materia prima completa para o corpo humano.

Así, o crudo convértese nun ideal á marxe da ciencia da medicina, ideal explicable non por fórmulas científicas, senón pola lóxica, sendo as súas probas as leis irrefutables da natureza e os resultados básicos obtidos da experiencia básica.

## Nunca debemos alterar a integridade do cru humano Materiais

O corpo humano é unha fábrica complicada. Pode considerarse aínda máis apropiadamente como un enorme mundo de fábricas e sistemas no sentido de que cada célula tomada por separado é en si mesma unha complicada fábrica que, á súa vez, está formada por moitas outras fábricas. Ata o momento, os científicos foron capaces de descubrir ata dez mil partes en cada célula. Cada glándula ou órgano está composto por millóns de tales células, e é a partir da combinación desas glándulas, órganos, sistemas, esqueleto e pel que se forma o corpo humano.

Para que poidan desempeñar adecuadamente as súas funcións, estas fábricas e sistemas altamente complicados deben estar provistos de materias primas que conteñan decenas de miles de substancias diferentes, cada unha das cales ten o seu especial deber de realizar na organización xeral do organismo humano. Todas esas substancias constrúense coa axuda da luz solar e concéntranse nas plantas. Por exemplo, unha semente, unha folla ou un gran de millo contén en si todos aqueles constituíntes nutritivos que son esenciais para un organismo animal. Agora ben, aínda que eses constituíntes difieren en varias plantas en canto á súa composición e disposición, isto non importa moito, porque despois da súa introdución no organismo descompoñen e sintetizan de novo, proceso durante o cal unha substancia transfórmase noutra substancia. Así, o organismo é capaz de cambiar as cantidades dos distintos constituíntes segundo as súas necesidades, pero en ausencia dun determinado elemento químico non pode levar ese elemento que falta no interior do organismo nin substituílo por outro elemento.

Por exemplo, non foi posible descubrir no laboratorio concentracións masivas de calcio, vitaminas ou proteínas no trevo, pero é do trevo e das herbas aínda máis comúns que os animais toman todas as súas vitaminas e sales minerais e constrúen os seus enormes ósos. , carne e graxa. Noutras palabras, en lugar do leite, da manteiga, do queixo, dos sesos, do fígado e da carne que os miopes recomendan como fontes de calcio, fósforo, vitaminas e proteínas "totalmente equilibradas", só o trevo pode ser recomendable, pois é do trevo de onde se orixinan todas esas substancias. Polo tanto, carece de sentido, carece de valor e mesmo prexudicial afirmar que tal alimento é rico nunha determinada vitamina, mentres que outro abunda nun determinado mineral, porque, ademais de enganar e confundir á xente, tales afirmacións non serven. calquera propósito útil.

As principais funcións dos constituíntes nutritivos do organismo son triple. En primeiro lugar, serven como material de construción para a construción e renovación de celas; despois producen a enerxía necesaria para poñer esas células en movemento e dar calor ao corpo e, por último, abastecen ás células especializadas das materias primas necesarias para as súas actividades produtivas.

É imperativo que coidamos do noso organismo co mesmo coidado que un fabricante coida a súa fábrica. En consecuencia, para o funcionamento das triples funcións anteriores debemos subministrar ao noso corpo todos os constituíntes nutritivos necesarios como un todo integral e nas mesmas proporcións equilibradas que a natureza nos presenta.
En caso contrario, se houbese unha deficiencia nalgún dos constituíntes, este feito inevitablemente terá un efecto adverso na construción e funcionamento do organismo.

Pero como trata o home civilizado de hoxe ao seu propio corpo? Disipa, queima, mata e altera a integridade das súas materias primas e despois énchese o estómago ao chou cos cadáveres mortos e velenosos. Deste xeito, o seu consumo dun determinado compoñente pode superar en centos de veces as necesidades normais do seu organismo, coa correspondente deficiencia na inxestión dalgún outro compoñente.

Da carne cocida, pan branco, macarróns, arroz, doces, manteiga clarificada e margarina prodúcense células parasitarias incapaces dunha estrutura bastante sinxela, baixo o peso das cales o adicto á comida se agacha. Os científicos de investigación poden probar facilmente que hai 50, 100 ou 200 anos as indisposicións humanas ían acompañadas maioritariamente dunha delgadez excesiva. Naqueles tempos, o home tiña un maior poder de resistencia e o corpo humano era capaz de resistir alimentos non naturais e evitar a introdución de cantidades desmesuradas destas substancias por perda de apetito, diarrea, vómitos e outros medios similares. Porén, co paso do tempo o organismo humano cede á presión dos alimentos dexenerados, "adoptase" a eles e permite a gordura incesante dos seus bebés e a gordura dos seus rostros. Estas persoas convertéronse nas primeiras en construír e despois en manter células sinxelas, sen valor e inactivas correspondentes á súa propia estrutura. Por iso hoxe en día a delgadez é menos común e o mundo énchese de corpulentos feos e antinaturales.

Hoxe, moitos nenos nacen cunha terrible carga de inútil e células inactivas. Os seus pais simples están orgullosos da gordura dos seus bebés e da gordura dos seus rostros. Ás veces, esta gordura ten unhas dimensións tan enormes que asusta a quen entende a súa verdadeira natureza. Porén, as persoas parvas representan esas monstruosidades nos seus paquetes de alimentos para bebés como sinais seguros de boa saúde.

O organismo humano fai grandes esforzos para manter baixo certo control o aumento desmesurado das células parasitarias e inútiles, distribuíndoas por todas as partes libres do corpo: nas extremidades superiores e inferiores, arredor do queixo, baixo a pel do ventre. e as cadeiras, e noutros lugares. Acontece, porén, que ocasionalmente algunhas desas células conseguen quitarse ese control, separarse da vida comunitaria, independizarse, iniciar unha existencia individual e multiplicarse sen límites. Moitas veces o organismo consegue manter grupos desas células envoltas nun punto e impide que se propaguen. O crecemento resultante chámase entón "neoplasia benigna" ou "tumor benigno" e hai que distinguilo do crecemento que se ramifica libremente ás diferentes partes do corpo.

para poder prosperar con proteínas (e sobre todo proteínas animais), e que se coñece como "neoplasia maligna" ou simplemente como cancro.

Cómpre subliñar o feito de que a cociña non é o único factor que provoca unha perda do valor nutritivo dos alimentos. A fariña branca e o arroz pulido son alimentos prexudiciais mesmo cando se comen crus.
Incluso a palla seca non é un alimento perfecto, a pesar de que é capaz de manter con vida a un ser vivo. O alimento perfecto podería ser o talo do trigo xunto coa espiga, se se come verde no verán e seco no inverno. Para a vaca e as ovellas a herba común da montaña non pode considerarse un alimento perfecto. Eses animais pasaron pola súa evolución na natureza libre, alimentándose simultaneamente de herbas, follas, froitas e vexetais. É por iso que se dan casos particulares de enfermidades entre aqueles animais aos que se lles negou, por intervención do home, os alimentos propios das necesidades das súas células. Con todo, en ningún momento os órganos dos animais que se alimentan das herbas máis comúns están suxeitos a tales perigos como o do home; nin os microbios son de tal terror como para nós, pola simple razón de que non teñen cociña. Se non fose posible conferir ás células cancerosas as altas calidades que posúen as células normais e devolvelas ao seo da comunidade mediante o consumo de froitas, que son efectivamente pobres en proteínas, pero ricas en vitaminas e outros constituíntes do valor nutritivo máis alto, entón ningún medicamento na terra poderá realizar esa tarefa. Todos os intentos de curar o cancro mediante medicamentos e operacións son absolutamente inútiles e están condenados ao fracaso total. Pero un home prudente nunca debe padecer cancro se non altera a integridade das súas materias primas.

Así, as células que se producen a partir de polo e arroz, sopa, fígado asado, pan e manteiga, mel, marmelada e doces carecen da capacidade de realizar calquera traballo útil. As células activas, especializadas e completamente saudables do corpo humano nacen exclusivamente de froitas e vexetais crus; é dicir, desas proteínas que introducen no corpo humano milleiros de constituíntes nutritivos diferentes no seu estado natural e vivo, e que o adicto á comida se digna a comer ás veces como unha especie de luxo "non nutritivo". Todo o mundo debería agora

poder darse conta da enormidade do crime cometido polo pai que lle di ao seu fillo que non lle estropee o apetito coa froita antes da cea porque debe comer pronto. Isto equivale a dicirlle que non coma as miles de materias primas diferentes que son esenciais para o seu organismo no seu estado natural e vivo, senón que agarde os cadáveres mortos e sen vida duns poucos deles, que ela lle vai entregar. pronto en forma de comida.

Os que comen cocidos están felices ao pensar que os alimentos que consumen son ricos en calorías. Agora, as calorías só poden ser útiles cando se aproveitan ao máximo. Cando o número de células musculares é pequeno, e mesmo aquelas son débiles, enfermas e carentes de elasticidade, a maior parte das calorías permanecen sen usar e, despois de causarlle unha considerable molestia ao corpo, deixan o organismo en forma de indesexables. calor, e se perden sen ningún propósito. Cando acendemos un lume ao aire libre, a enerxía dese lume pérdese inútilmente, pero cando queimamos ese lume no motor dunha fábrica, cumpre plenamente o seu propósito. Mediante alimentos cociñados, o adicto aos alimentos introduce no seu corpo unha inxestión de calorías tres ou catro veces superior ás esixencias funcionais do seu organismo. As calorías que se obteñen dos alimentos crus cumpren plenamente o seu propósito, porque estes alimentos van acompañados de todos os factores necesarios para o aproveitamento desas calorías.

Debería ser o deber dos biólogos e dos médicos animar á xente a non separar os constituíntes nutritivos entre si, senón a consumilos sempre xuntos, nas súas proporcións naturalmente equilibradas e coas súas células vivas. Nunca deberían falar da utilidade dos constituíntes nutritivos individuais, senón que deberían subliñar a súa indispensable; do mesmo xeito que consideramos a pureza da gasolina non só útil para o avión, senón indispensable. Nunca deberían falar dos beneficios de ningunha vitamina en particular, senón que deberían insistir nos perigos de alterar a súa integridade e destruílos.

En xeral, toda a ciencia da nutrición pode resumirse en dous puntos principais e facer a preocupación de toda a humanidade:

1.A alimentación humana debe consistir enteiramente en células vivas. Só aqueles alimentos que consisten en células vivas teñen todas as calidades necesarias para satisfacer as demandas do organismo humano. O ser humano non é un necrófago. Non podía ser máis carnívoro que coller unha mosca no aire e tragala viva, ou esgazar unha presa coma unha besta salvaxe e devorala con todas as súas entrañas e ósos.

2.Hai corpos vexetais comúns e escollidos na natureza.
Os corpos vexetais máis perfectos e altamente nutritivos son as mellores variedades de froitas, verduras verdes, cereais e raíces.

Ao comer alimentos cocidos, o home pecha o apetito con tres das catro variedades de substancias dexeneradas e priva ao seu organismo dos outros miles de constituíntes esenciais. Unha proba rechamante desta afirmación é o feito de que entre miles de receitas médicas é difícil atopar unha na que non se especifique algunha vitamina ou outra, pero apenas atoparás unha receita onde se mencionen os nomes de proteínas, graxas e hidratos de carbono.

En definitiva, o home goza de perfecta saúde cando se alimenta unicamente de alimentos crus veganos, está enfermo na medida en que consume alimentos cocidos e morre cando subsiste exclusivamente con tal dieta.

## Como nacen as enfermidades

Tomemos unha glándula que está composta por miles de millóns de células. Estas células son de numerosos tipos, cada unha delas ten a súa función ou deber particular. Así, hai células musculares e células epiteliais, e hai células nerviosas e células para moitos outros propósitos. Pero a función principal das células de calquera glándula é a secreción de fluídos.

As glándulas dun home que come alimentos cocidos teñen o seu complemento completo de células, quizais aínda máis, pero só unha cuarta parte ou unha quinta parte delas son aptas para calquera traballo útil, e iso non é o suficientemente adecuado. Proteína

soa, especialmente a proteína animal morta que é considerada polos miopes como o material de construción perfecto, pode, como moito, chamar á existencia só a estrutura máis simple dunha célula informe, incapaz e inútil de tipo primitivo. Na súa estrutura, estas células aseméllanse a aqueles organismos primitivos de carácter máis elemental que fixeron a súa primeira aparición na terra nas primeiras etapas do desenvolvemento evolutivo e que foron construídos co material de construción máis común: proteínas, graxas e hidratos de carbono.

No transcurso dos millóns de séculos seguintes, porén, eses organismos unicelulares primitivos sufriron un longo proceso evolutivo coa axuda de substancias nutritivas da máxima calidade, é dicir, as vitaminas e os minerais coñecidos e descoñecidos por nós.
Durante esa evolución desenvolveronse e deron a luz a varios organismos máis complexos. Podemos ver a breve recapitulación deste desenvolvemento histórico dos organismos no embrión dun animal, desde o momento da súa fecundación ata o seu pleno desenvolvemento. O mesmo proceso repítese durante o desenvolvemento das células humanas individuais.

Nunha glándula determinada, cada célula especializada posúe mecanismos particulares, que só poden ser organizados e feitos para adquirir a capacidade de traballo activo mediante a subministración de compoñentes nutritivos especiais. Agora, as materias primas necesarias para as funcións produtivas deses mecanismos poden ser proporcionadas unicamente por alimentos en bruto. Ningunha abella pode facer mel co néctar das flores cocidas!

Cando os constituíntes especiais non chegan á célula en cantidades suficientes, o seu desenvolvemento ralentízase ou mesmo pode deterse. Isto dá lugar a unha variedade de células enfermas, como células graxas, anaplásicas, malignas ou cancerosas, macrófagos, megacariocitos, policariocitos, etc.

Así, non só a maioría das células da glándula en cuestión non acadar a especialización (diferenciación), pero tamén as materias primas necesarias para a secreción de fluídos non chegan ás poucas células que aínda conservan a capacidade de traballo, polo que a glándula non é capaz de manter o seu nivel de produción adecuado. É deste xeito que é a glándula

afectado de enfermidade. O desenvolvemento insatisfactorio e o funcionamento inadecuado das células tamén poden ocorrer en todos os outros órganos e sistemas, o que provoca a aparición de enfermidades correspondentes.

Ás veces, unha determinada glándula ou órgano está danado ata tal punto que a súa eliminación se faga inevitable. En lugar de adoptar as medidas máis naturais para evitar a destrución dese órgano en primeiro lugar, os homes tómanse a maior molestia en eliminalo e logo se enorgullecen da realización de tal milagre. Para unha persoa cru vegana está bastante claro que ningún fármaco pode restaurar unha célula dexenerada ao seu estado normal e devolverlle a súa capacidade de traballo adecuada.

O que come cru non ten medo aos microbios, porque está protexido contra eles polas forzas naturais. Os microbios non poden danar as células totalmente desenvolvidas e especializadas (diferenciadas). Estenden os seus estragos nas células débiles e delicadas.

En realidade o comedor cocido debe a súa existencia a eses poucos alimentos crus que ás veces come só por pracer, sen ter en conta a súa total importancia. Agora ben, como o organismo humano pode manter a súa existencia cunha cantidade incriblemente pequena de alimento, esas pequenas cantidades de alimentos crus abondan para mantelo vivo durante algún tempo.

Hoxe, incluso os máis grandes expertos en nutrición adoitan considerar que a putrefacción e a contaminación son os únicos defectos dos alimentos. Consideran nutritivos, saudables e normais todos aqueles alimentos frescos, limpos e "ben cociñados". A ausencia de miles de constituíntes esenciais neles non parece preocupalos para nada. Cando se lles lembra, responden que tamén comen froita. Esta é unha resposta do máis sen sentido. As enfermidades do organismo humano orixínanse do feito mesmo de que separamos os constituíntes nutritivos uns dos outros e despois consumímolos por separado, como por casualidade, sen ningún plan axeitado.

O valor nutritivo dos alimentos debe buscarse non na variedade dos alimentos consumidos, pero na variedade dos constituíntes que o compoñen

eses alimentos. A herba máis común, por si mesma, é máis rica na cantidade dos seus constituíntes nutritivos e en toda a colección da multitude de pratos servidos no máis suntuoso dos banquetes. Este é o veredicto da ciencia.

Teñen lugar numerosas xornadas médicas para a prevención de enfermidades onde, despois de conversar durante horas sobre temas secundarios, os máis destacados representantes da ciencia médica reúnense arredor de mesas ricamente decoradas para as súas ceas. Despois, ignorando os alimentos básicos e totalmente equilibrados, que se forman no marabilloso laboratorio da natureza para a prevención de enfermidades e que comprenden miles de substancias vivas, enchense a través dos pratos cos cadáveres dexenerados e mortos. Peor aínda, moitos deles, considerando que os nutrientes naturais non son imprescindibles, completan o seu programa de nutrición con café e cigarros. Que os médicos me disculpen por esta estreita, pero despois dun pouco de contemplación deben estar de acordo comigo en que este non é o sistema de nutrición adecuado e que xa é hora de que se plantexen seriamente facer un cambio básico nos costumes erróneos de alimentación actuais.

Nunha época en certos países asiáticos, os criminais condenados a morte alimentábanse só cunha dieta de carne cocida. Normalmente morreron entre 28 e 30 días, mentres que en caso de inanición completa un home pode permanecer con vida ata 70 días. Isto significa que non só a carne cocida é un alimento pobre, senón que, coas toxinas que produce, é realmente un veleno que mata a unha persoa en relativamente pouco tempo.

Sábese xeralmente que as persoas que consumen unha cantidade excesiva de arroz pulido están suxeitas ao beriberi, que mata ao paciente despois de causarlle moito sufrimento. Agora quizais o síntoma máis importante do beriberi sexa a polineurite, pero este non é o único síntoma da enfermidade; é só un dun gran número de síntomas. Tampouco é a deficiencia de vitamina B1 a única causa desta enfermidade, como se supoñen en xeral. O arroz pulido non contén ningunha das vitaminas coñecidas ou descoñecidas. Pan branco e, en xeral, todas as preparacións

de fariña branca teñen exactamente as mesmas características que o arroz pulido. O mesmo ocorre co azucre artificial e as graxas clarificadas, que son os representantes dun ou doutro dos miles de compoñentes nutritivos.

Os alimentos anteriores, que forman a dieta básica do comedor cocido, son os principais factores que causan a morte, só que matan a unha persoa baixo o pretexto de diarrea, enfermidades infecciosas, reumatismo, gota, esclerose, diabetes, apoplexia, cancro e numerosos outras enfermidades. Ás veces matan con só un ano, outras con cinco, 10, 50 ou 70 anos, dependendo das proporcións relativas das dúas categorías de alimentos consumidos (alimentos cocidos e alimentos crus) e do grao de herdanza. resistencia transmitida ao individuo.

Como consecuencia dunha mala alimentación, hoxe en día moitas nais non teñen leite para amamantar aos seus bebés, polo que algunhas alimentan aos seus fillos con leite seco, galletas, pan branco e té. Moi naturalmente o neno comeza a perderse e demacarse. Os hospitais infantís e os orfanatos do mundo están cheos de tales pacientes.

É suficiente con darlles só dous vasos de zume de froitas diariamente para que en quince días recuperen completamente a súa saúde. Pero os dietistas adictos á comida, ignorando a necesidade da froita, realizan todo tipo de experimentos dolorosos sobre o corpo desperdiciado do neno, e despois de sacar as últimas gotas de sangue del, intentan alimentalo con leite seco, extractos de carne. , vitaminas artificiais e varias drogas. Noutras palabras, prescindindo do equilibrio harmónico dos constituíntes nutricionais liberalmente proporcionados pola natureza, comezan a facer experimentos sobre o corpo demacrado dese neno por medio duns constituíntes sobre os que obtiveron algún coñecemento fragmentario nos seus laboratorios. Se ese neno non obtén ningún alimento natural dalgún xeito ou doutro, certamente morrerá e tales mortes, de feito, ocorren en miles. Pero, o que é aínda máis terrible, moitos dietistas inxenuos non permiten que eses nenos coman froita cru na crenza de que os seus estómagos débiles non poderán dixerilo ou, no mellor dos casos, deixan a cuestión da froita á discreción do pais dos fillos, respecto

como un luxo innecesario de menor importancia. Testemuña o feito de que en moitos hospitais atoparás carne, galletas, leite seco, azucre, té, margarina, arroz, pan branco, vitaminas artificiais e medicamentos tanto como queiras, pero non verás nin un só dispositivo para espremer froitas. zumes, e a compra de froitas nin sequera é obrigatoria. Deses hospitais sácanse decenas de cadáveres de nenos, pero ninguén quere responsabilizar o antinatural sistema de nutrición desas mortes.

Apelo aos sentimentos humanitarios de todos os médicos. Que consideren seriamente este asunto. Pregúntolle a todos os profesores universitarios e a todos os órganos responsables e ministerios de saúde de todos os países do mundo se están ansiosos pola saúde e o benestar da súa xente ou non. Se o son, deben poñerse a traballar sen demora. As miñas afirmacións non son meras hipóteses, senón feitos irrefutables, que presento ao lector non como resultado de experimentos con cobaias, senón polo exemplo vivo da miña familia e de min.

O mellor medio para previr e curar enfermidades e, ao mesmo tempo, elevar o nivel de vida é que cada Ministerio de Sanidade prevexa un orzamento insignificante para a creación de departamentos de información, coa finalidade expresa de poñer en coñecemento das masas. o dano causado pola cociña, así como polos alimentos carentes de vitaminas, especialmente pan branco, arroz, carne, graxas clarificadas, azucre, té, café, bebidas alcohólicas e non alcohólicas. Despois deberían persuadir á xente para que reduzan na medida do posible o consumo de alimentos cocidos e para que introduzan cambios graduales nos seus hábitos nutricion

Por suposto, como non todos os homes son sensatos, non é posible facer de todos un comedor de crus dunha soa vez, pero é esencial que as persoas se familiaricen coas materias primas adecuadas do seu corpo desde a súa infancia, se liberen de prexuízos erróneos e perigosos, e debería entender que non son a sopa de polo, o arroz, as chuletas, os ovos e o filete de tenreira os que lles dan a eles e aos seus fillos saúde e forza, senón trigo germinado, cenorias, tomates, noces, uvas, etc. Tomando o meu caso. por exemplo, como resultado de comer carne e outros alimentos cociñados durante 52 anos, perdera todas as miñas forzas e puiden

non subir dous chanzos sen sentir sen alento; pero hoxe, despois de absterme durante oito anos da comida cociñada, podo correr montañas con moita facilidade.

Non sei con que fundamentos científicos hoxe en día en moitas casas infantís e garderías poñen a disposición dos nenos caixas de galletas para que se axuden cando queiran.
As caixas desas substancias perniciosas deberían substituírse por cestas de froitas frescas, cenorias, pepinos e tomates no verán, e de froitos secos no inverno, das que os nenos deberían poder comer libremente e tanto como queiran a todas horas. do día. Entón todo o mundo verá como, polas propias leis da natureza, os nenos comezarán automaticamente a consumir froitas en lugar de alimentos dexenerados, asegurando así a súa propia saúde coas súas propias mans.

O sistema de alimentación crua debería adoptarse nos hospitais para todo tipo dos pacientes e o público debe ser informado dos resultados obtidos.
Pódense facer reformas moi útiles nos restaurantes públicos. Sen privar por completo aos adictos á comida dos "praceres" das comidas cociñadas, por mortíferas que sexan, polo momento, é posible reducir a súa cantidade polo menos nun 50 por cento e substituír a perda por ensaladas frescas e compotas crúas, e por as numerosas variedades de froitos da estación. Deste xeito, non só as comidas serán máis variadas e agradables, senón que tamén se fortalecerá a saúde da xente e suporá un aforro considerable na economía pública.

Unha vez que o público coñeza os danos que provocan os alimentos cocidos, intentará evitalos. Atoparanse, tamén, un gran número de persoas sensatas que, afogando a voz da súa adicción, seguirán o noso exemplo e coa práctica do crudo completo asegurarán a súa perfecta saúde e a das súas familias.
As persoas que perderon todas as esperanzas de recuperación ou que se desfiguraron por unha corpulencia antinatural entenderanse que, mediante unha estrita observancia do crudo, en poucos meses poderán acadar a saúde que sempre soñaron.

A xente publica numerosos libros para demostrar a terapéutica propiedades de froitas e verduras separadas, como uvas, dátiles, mazás, órganos, cebolas ou rabanetes, e desenvolvendo métodos especiais para consumilos, intentan investir esas operacións coa aparencia de procedementos científicos. De feito, todas as variedades comestibles de plantas en bruto son nutrientes perfectos e teñen as mesmas calidades. Non importa a enfermidade que padeza unha persoa, satisfacen as demandas do organismo, regulan as funcións dos órganos, restauran a saúde do paciente. A información sobre tales verdades debería poñerse a disposición do público de forma gratuíta, xa que é inhumano recibir cartos por tales consellos.

A dietética dun comedor cocido está chea de contradicións fatais. En moitos casos recoméndase como útiles os alimentos nocivos, mentres que os bastante esenciais son representados como nocivos e están terminantemente prohibidos. Isto débese a que a experiencia dos cocidos baséase nos efectos inmediatos, aparentes e contraditorios dos alimentos e nos cálculos erróneos realizados no laboratorio. Millóns de persoas inocentes perecen como consecuencia deses cálculos contraditorios e erróneos.

A guía máis fiable é a experiencia fundamental e perfecta do que come crudo, como resultado da cal todos os erros, contradicións e malentendidos que existen na ciencia médica, en xeral, e na dietética en particular, saen á luz e se corrixen unha vez. para todos. É necesario multiplicar os exemplos desa experiencia por todas partes e familiarizar a toda a humanidade cos resultados obtidos.

## É o peor dos crimes acostumar a un bebé recén nacido a produtos cocidos

Cando se fai evidente para todo o mundo que comer cocido é un hábito antinatural, que é a causa de todas as enfermidades humanas e que é unha adicción tan terrible que unha vez que un home cae presa do seu agarre implacable, a vítima raramente é capaz de liberarse. de novo das súas gadoupas. Que dereito ten unha persoa sensata a introducilo no organismo dun

neno recén nacido inocente polas súas propias mans? Que dereito ten ela de arrasar os órganos do seu pequeno bebé con alimentos que foron queimados, destruídos, mortos no lume? Non é o máis desapiadado de todos os crimes, non é en efecto un homicidio, un brutal filicidio? Eu mesmo matei as miñas propias mans aos meus dous fillos queridos e son moi consciente da enormidade do crime.

En realidade, todos os pais adictos á comida son filicidas. No presente século ninguén morre de morte natural. Todas as mortes son o resultado de enfermidades causadas polas comidas cociñadas, e as persoas que ensinan aos nenos a comer alimentos cociñados son os seus pais. Os pais que comen cocidos deben entender plenamente que a responsabilidade de cada enfermidade e trastorno dos seus fillos recae sobre os seus propios ombreiros. Deben sopesar este asunto máis seriamente antes de persistir no seu erro habitual. A base de todo cancro ou infarto cardíaco ponse co primeiro anaco de comida cocida que se dá ao bebé, mesmo cando a enfermidade aparece nunha idade máis avanzada.

Pódese argumentar que é difícil que os adultos se vexan completamente privados dos alimentos cociñados. Moi ben, entón, nese caso que persistan nos seus hábitos perniciosos a gusto. Pero, que é o que os obriga a queimar as materias primas integrais dun neno, a destruír, a privar dos seus constituíntes máis esenciais, a convertelas en substancias nocivas e despois darllas ao bebé? Este comportamento inhumano cara a nenos inocentes, esta barbarie, seguramente debe cesar.

Non hai ningunha regra da ciencia que impida que un pai lle dea ao seu fillo trigo germinado en lugar de pan branco, arroz pulido ou macarróns; zumes frescos de cenorias, laranxas, uvas e mazás en lugar de leite seco; froita crúa en lugar de compota; noces, améndoas, feixóns germinados e chícharos en lugar de carne e graxas. Ao comer alimentos crus o neno goza dunha vida saudable, feliz e longa, mentres que a dieta alternativa lévao á enfermidade e á morte prematura. Podes estar seguro de que o neno desexa comida cru con toda a súa alma. Esixe que reciba as súas materias primas en estado intacto e ten un dereito indiscutible sobre elas.

O médico ou o pai que non estea desprovisto de sentido común e conciencia debe actuar en consecuencia, sen a menor dúbida.

Cando aos tres ou catro meses comezan os órganos dun bebé para operar de forma irregular, o médico miope prescribe dous ou tres tipos de vitaminas artificiais en lugar das miles de substancias que se queimaron ao lume, ou como moito recomenda, como unha especie de medicina, unhas culleradas medidas de froita. zume, deixando así en repouso tanto a súa propia conciencia como a dos pais do bebé. Por que un neno debería sufrir deficiencia de vitaminas, se coas súas propias mans a súa nai non destrúe as vitaminas que existen nos alimentos naturais?

Pechemos un momento os ollos e imaxinemos para nós en toda a súa totalidade o milagre que fai a natureza. En canto introducimos un único gran de trigo na fábrica do corpo humano pola boca, o organismo colle ese gran, descompón e distribúeo por todo o corpo. As miles de substancias diferentes que se concentran nese gran móvense en todas as direccións e cada unha delas vai cumprir o seu respectivo deber. Así, os distintos constituíntes nutritivos dun gran de trigo realizan decenas de miles de tarefas diferentes e realizan as funcións biolóxicas do organismo sen ningún defecto ou defecto.

Pero que pasa cando introducimos no estómago un anaquiño de pan branco? Pon o estómago a traballar sen rumbo; quéimase e convértese en calor inútil ou, no mellor dos casos, vai engadir uns cantos ladrillos ou pedras sen morteiro sobre unhas celas indolentes e sen valor. O corazón dun home que se alimenta de trigo puro é firme e forte coma un gran de millo, mentres que o corazón da persoa que come o pan branco é tan débil e friable como o pan que consume. Para iso, testemuña o número cada vez maior de insuficiencias cardíacas.

Se, por algún milagre, o mundo enteiro recuperase o sentido hoxe e adoptan a práctica de comer cru, con excepción dalgúns casos particulares demasiado avanzados nas súas enfermidades, non haberá mortes prematuras durante as próximas tres ou catro décadas, ata que os anciáns

as persoas chegan á vellez extrema. Tal e como está, as mortes causadas polo cocido superan en varias veces as producidas na maior das guerras.

No nome de cada neno indefenso, fago un novo chamamento a todos os científicos, homes de coñecemento, líderes de nacións, ministerios de saúde, pais e homes de corazón bondadoso en todo o mundo para poñer fin de inmediato a ese terrible crime contra os nenos pequenos. A demora de cada día custa miles de vidas inocentes. Os maiores son libres de sacrificar as súas vidas aos praceres fatales dos alimentos cociñados e, así, de suicidarse, pero quen lles deu dereito a masacrar aos seus pobres fillos, sobre todo porque eses alimentos, lonxe de darlles pracer, non fan máis que encher os nenos con noxo? Non ten sentido argumentar que cando un neno creza verá comer aos demais e entón el mesmo sentirá ganas de comer. En primeiro lugar, unha barbarie como o cocido non pode durar moito tempo e podemos esperar con confianza a primeira vitoria do cru. Despois hai millóns de persoas que ven o alcoholismo ou a adicción ás drogas dos demais, pero que se afastan de tales vicios. O meu fillo xa ten 6 anos *(Isto refírese a 1963, cando se escribiu esta sección do libro)* e ela pode entender todo; ela ve a comida cocida que comen outras persoas, pero ela mesma aborrece con toda a súa alma. Que adicto ao opio ensina ao seu fillo a adquirir o hábito das drogas dende o berce?
Que sentido común leva a un home a sacrificar o seu propio fillo e convertelo nun primeiro compañeiro dos seus repugnantes hábitos para sancionar e perpetuar as súas adiccións persoais? Que os pais crien primeiro un fillo san de acordo coas leis da natureza e despois, despois de que sexa maior, que deixen o seu futuro curso de acción á súa propia vontade, como fan no caso dos demais vicios.

Despois de ler estas liñas ningún pai sensato pode atopar xustificación no feito de que outras autoridades deron consellos ben diferentes. Se ela persiste en ignorar a voz da verdade, debe asumir sobre os seus ombreiros a responsabilidade de arruinar a saúde do seu fillo e socavar o seu futuro. Unha persoa debe estar desprovista do criterio máis elemental para substituír 10.000 substancias por cero substancias, células vivas por células mortas, materias primas totalmente equilibradas por material dexenerado,

nutrimentos por nutrimentos non naturais, trigo germinado por pan branco, chícharos verdes por carne e froita fresca por marmelada.

## Os biólogos gastronómicos deben demostrar que a natureza ten Cometeu un erro ao non presentarnos alimentos nun Estado Cocido

Fago un chamamento publicamente a todos os científicos para que confirmen as miñas opinións e declaralos a todo o mundo, ou demostrar que cando se poñen ao lume alimentos naturais non se producen perdas nos seus constituíntes nutritivos ou contidos enerxéticos; non se producen mortes das células vexetais vivas e non se producen cambios na constitución dos átomos. Deben demostrar ademais que na creación de nutrientes para o organismo humano, o maduro cometeu un erro ao non presentarnos os alimentos en estado "depurado", cocido ou queimado, que as operacións realizadas nas fábricas e nas cociñas. son medidas científicas dirixidas a corrixir os erros da natureza e que as vitaminas artificiais artificiales teñen uns valores nutricionais superiores ás vitaminas que se atopan na natureza. De non facelo, deberán admitir os tráxicos erros cometidos ata agora e, eliminando dunha vez por todas as comidas cociñadas, deben refuxiarse na sabedoría do universo e deixar de interferir na composición dos alimentos naturais creados pola natureza da Terra. Que os que se consideran carnívoros consuman a súa carne, se poden, fresca e enteira, como fan as bestas carnívoras, sen matar as súas células nin dexenerala de ningún xeito.

Non temos dereito a alterar a integridade das materias primas creadas pola natureza para o organismo humano cando, con todos os medios científicos ao noso alcance, non somos capaces de crear o máis pequeno organismo unicelular; cando, coa axuda de todos os constituíntes nutritivos que coñecemos, non podemos alimentar artificialmente un organismo e mantelo vivo durante moito tempo; e cando apenas conseguimos recoñecer a milésima parte das substancias dun gran de millo. É certo que se levou a cabo unha gran investigación e que se avanzou considerablemente no recoñecemento de diversos nutrientes e, como resultado, moitos nutritivos importantes.

descubríronse constituíntes, pero todos eses descubrimentos non poden ser de maior importancia que a invención dos satélites artificiais. A diferenza entre as vitaminas artificiais e os compoñentes nutritivos que compoñen un gran de millo é da mesma orde que a diferenza entre os satélites artificiais feitos polo home e os corpos celestes que forman todo o noso sistema galáctico. Non obstante, os científicos que fabrican satélites artificiais nunca presumen de aniquilar as galaxias existentes e substituílas por corpos interestelares recentemente creados por eles mesmos.

O noso mellor curso é estudar coidadosamente as leis do natural evolución dos organismos animais e vexetais. Pero, baixo ningunha circunstancia, debemos desfacer o traballo da natureza e despois tentar reconstruílo coa axuda de miserables extractos de glándulas e vitaminas artificiais.

Cando poñemos un anaco de pataca ou medula na manteiga e comezamos a fritilo, comezamos dende o primeiro momento o proceso da súa destrución. Enseguida comeza a chisporrotear, a encollecer, a marrón e despois a secarse, e se seguimos un pouco máis a operación, carboniza e convértese en cinzas malas. Ese cheiro apetitoso que fai cóxegas nas nosas fosas nasais é o cheiro dos compoñentes máis valiosos dos alimentos naturais, que se rin dos nosos sentidos e desaparecen no aire.

Os termos "cociñar" e "cocer" non deben usarse no sentido de preparando, construíndo e mellorando, tal e como foron usos ata agora; deben empregarse, máis ben, para transmitir a sensación de arruinar, destruír, queimar, matar ou aniquilar, porque con esas operacións destruímos as substancias máis valiosas que son de vital importancia para o noso organismo e así cometemos o crime máis atroz contra a humanidade. .

## Un bebé detesta o sabor dos alimentos cociñados, que Aparece apetecible só para o adicto á comida, así como O opio parece agradable para o drogadicto

A xente sen mente pode pensar que sería cruel privar fillos do pracer derivado do sabor dos alimentos cociñados. Tal

a xente debería entender que, en realidade, os alimentos cociñados non son nada saborosos; só semellan saborosos para o adicto á comida, do mesmo xeito que o opio lle parece agradable ao drogadicto. Ata agora non houbo quen nos dixese esta sinxela verdade, porque desde tempos inmemoriais ningúen estivo libre de adicción á comida.

Os órganos dun neno recentemente nado están adaptados só á composición dos alimentos crus. O bebé gústalle moito as froitas e verduras crúas. Come, coa maior satisfacción, grans crus, patacas, xudías, berenxenas, chícharos e lentellas, que lle saben moi ben, pero que son desagradables para un cocido.

O neno non recibe pracer ningún do sabor das comidas cociñadas; detesta e rexíxaos con toda a súa alma e é con moita dor que traga eses alimentos pouco naturais. Pero o pai pobre e simple non entende isto. Ela guíase unicamente pola súa propia adicción e, na súa ansiedade por alimentar ben ao neno, segue forzando eses viles alimentos pola súa gorxa ata tal punto que o converte nun perfecto adicto, estragando así a súa saúde e a súa felicidade.

Durante os primeiros anos da súa vida, o bebé leva unha terrible situación loita contra os alimentos non naturais. Isto é evidente polas numerosas doenzas dos nenos e os frecuentes trastornos estomacais que padecen os nenos, así como pola alta taxa de mortalidade infantil. Un bebé é unha fábrica perfecta e recentemente construída. Nunca se enfermará se lle proporcionamos nutrientes naturais para as actividades nutricionais normais dos seus órganos.

A adopción universal do cru veganismo é o único xeito de liberar a todos a humanidade da maldición das enfermidades dunha vez por todas. A propagación do crudo debe comezar polos enfermos, os nenos recentemente nados, as persoas dotadas da forza de vontade e a sabedoría necesarias e os pais sensatos dos nenos que comen crus, que estarán obrigados a excluír dos seus fogares todo rastro de alimentos degradados para para non poñer tentación no camiño dos seus fillos. Este período inicial de abstención voluntaria dos alimentos cociñados prolongarase ata o día en que acudan as autoridades

os seus sentidos, e decidirán declarar o consumo de crudo obrigatorio, impoñendo así a prudente vontade da natureza sobre as masas ignorantes e sen instrucións. Chegará o momento no que o crudo prevalecerá en todo o mundo. Nese futuro bendito, a cociña será coñecida como un crime.

A suposta dificultade de abolir rapidamente o hábito de comer cocido non debe servir de escusa para negar o dano causado por este. Ninguén tenta xustificar o roubo, o roubo e o asasinato, aínda que non foi posible erradicar estas nefastas pragas da sociedade humana. O punto esencial é que os científicos admitan en principio e declaren ante o público que o funcionamento da cocción dos alimentos é incorrecto, antinatural e perigoso, e que é a causa directa das enfermidades. A cuestión secundaria de poñer en práctica a comida cruda pódese deixar para o curso posterior dos acontecementos.

Comer cocido orixinou sucesivamente a adicción aos alimentos, as enfermidades, a ciencia médica e a farmacoloxía. O propósito último da ciencia médica é reparar e renovar os órganos dexenerados e destrozados do ser humano. En lugar da ciencia médica, o que come crudo ten a súa ciencia ou saúde, cuxo obxectivo é previr as dexeneracións antes mencionadas e garantir unha vida saudable, feliz, longa e pacífica para as xeracións presentes e futuras. Todas as enfermidades son causadas pola violación das leis da natureza. Comer crus obriga ás persoas a respectar esas leis.

## A práctica de comer cru na miña familia

O feito de que con 60 anos sexa capaz de escribir estas liñas débese a comer cru. Hai sete ou oito anos o meu corazón estaba en tan mal estado que un infarto parecía inevitable. Adoitaba quedar sen alento subindo uns chanzos; Non tiña forzas suficientes para levantar un balde de auga. Estrinximento, indixestión, ardor de estómago, insomnio, dor de cabeza, pilas, gota, esclerose, hipertensión, taquicardia, bronquite crónica, hemorróidas e arrefriados frecuentes foron os compañeiros da miña vida durante moito tempo. Grazas a comer cru librínme de todos eses trastornos. Baixo permanentemente a miña presión arterial de 18-20 a 13, e o pulso de 80-90 a 58-60. Sen ningún signo de fatiga,

Podo camiñar ata Tajrish e volver (unha distancia de 24 quilómetros) en catro horas, subir montañas coma unha cabra, subir pesadas maletas polas escaleiras e cando teño tempo dar un paseo de 12 quilómetros como unha rutina diaria normal. Eu, que no seu día padecía bronquite crónica e, por suposto, padecía unha gripe varias veces ao ano, nin sequera tiven un resfriado común nos últimos anos e durmín ao aire libre todo o ano en inverno e verán, sen o menor medo nin ao frío nin aos microbios.

Hai anos, tiven un ataque de gota tan grave que non podía tocar as articulacións do meu dedo gordo; hoxe podo torcelos con todas as miñas forzas sen o menor sinal de dor. En que lugar do mundo se obtiveron resultados similares mediante atófano, ACTH, dixital, bromuros, iodo, aspirina, antibióticos e miles de outros medicamentos?

Pódese esperar que o corazón que traballa a razón de 58 latexos por minuto siga traballando durante moitos anos sen estar suxeito nunca ao perigo dun ictus. En condicións de comida cocida, como a caída do pulso, ocorre só cando o corazón está débil, pero no meu caso é o resultado natural da regularidade no funcionamento dos meus órganos dixestivos.

É extremadamente significativo que sempre que intento sobrecargar o meu estómago con varias veces a cantidade normal de alimentos naturais, estes non queden moito tempo no estómago, senón que pasan ao intestino dunha vez e saen do corpo en poucas horas, sen sufrir. ningunha descomposición e sen producir o máis mínimo trastorno dixestivo nin causarme ningún malestar. Baixo esta condición, o meu pulso aumenta en non máis de catro ou cinco latidos por minuto, mentres que cando intento "satisfacerme" coa comida cociñada como "un ser humano común", o meu corazón latexa inmediatamente ata 85-90. e tarda días en que o meu estómago recupere a súa sensación normal de lixeireza.

Xunto a min mesmo, estou criando ao meu terceiro fillo como un comedor de crus. Ela xa ten sete anos de idade, pero nunca lle meteu na boca nin un anaco de comida dexenerada. A súa saúde é

encarnación da perfección. Agora podo ver a gran diferenza que hai entre os nenos que comen crúa e os que comen cocidos. É máis doado criar cen nenos que comen crus que un só neno que come cocidos. Nunca se ten ocasión de preocuparse polas doenzas dos nenos como calafríos e arrefriados, diarrea e estreñimiento, ou problemas por comer demasiado ou pouco. É tan alegre coma unha cotovía e cando quere vai á mesa e axúdase en todo o que lle gusta comer. Toca, canta e baila todo o día sen caprichos nin caprichos, sen chorar, sen causar problemas aos que a rodean.

Vai para a cama exactamente ás 8 da noite e, despois de cantar para ela mesma durante uns minutos, pecha os ollos e dorme coma un top ata as 6 da mañá. Ademais, é un feito máis notable que despois dos primeiros meses podemos lembrar só tres ou catro ocasións nas que se espertou durante a noite. O sono tan profundo e sano é que ningún ruído ou movemento fai que esperte.

Cando outros nenos do xardín de infancia sentan á mesa do almorzo para tomar pan e queixo, pan e manteiga, bollería, etc., ela saca a súa bolsa de froita que levou da casa e desfruta con tranquilidade. Cando estamos de visita aos amigos, mira con total indiferenza esas sobrecargadas mesas de té ao redor das que a xente se senta e "goza" todo tipo de doces e doces. Nunca expresa o desexo, nin sequera por curiosidade, de probar ningún deles. É deste xeito que todos os nenos que comen crus deberían ser educados.

A miña muller, a quen nunca obliguei as miñas opinións, aos poucos cambiando o seu sistema de nutrición polo ben do seu fillo e da súa saúde, agora converteuse nunha completa comedora de cru e está bastante satisfeita coa súa condición. Para comezar, abandonou por completo a carne e despois reduciu os pratos cociñados sen carne a un ou dous á semana. A medida que o neno creceu un pouco máis, estas foron substituídas por unhas patacas cocidas tomadas ocasionalmente. Finalmente, estes tamén foron completamente abandonados cando un día o neno preguntou: "De que é ese cheiro desagradable, mamá?" Despois diso, só tomou unha fina rebanada de pan integral que comía ás veces con noces, sen que o neno a vea.* Hoxe ve o marabilloso efecto de comer crus no seu organismo e non é de estrañar.

polo tanto, que se absteña de todos os alimentos cociñados. E todo isto conseguiuse sen moitas dificultades, unha vez tomada a decisión en serio. Cando non hai cheiro a comida cociñada na casa, comer cru convértese nun asunto moi sinxelo. Este é o camiño que deben seguir todos aqueles pais que valoran a súa saúde e queren aos seus fillos.

## Todos os malos hábitos do home son o resultado de cociñado Comer

Comer crudo expulsará da area todos os demais vicios como o alcoholismo, o tabaquismo, a adicción ás drogas e a avaricia. Estas adiccións xa non poden acompañar a comer cru. Estes vicios son os satélites da adicción á comida.

Coa vitoria do crudo, establecerase finalmente unha paz duradeira no mundo e entre as nacións. Todos os crimes, o odio, a inimizade, a soberbia, os celos e, en xeral, todos os malos hábitos do home son descendentes do cocido. Coa abolición do cocido, as paixóns dos homes acougaranse, as súas mentes ennobreceranse e a vida farase tan fácil que os homes xa non estarán obrigados a rasgarse a carne nin a vender a conciencia por un lío de potaxe.

## A concepción da dieta debe limitarse ao Substitución da nutrición non natural pola natural Método de alimentación

Comer crudo completo é o único xeito de liberar á humanidade das enfermidades. As medias medidas nunca deron nin darán ningún resultado. Nas presentes condicións de cocido-comer todos os cálculos aceptados dos valores nutritivos de dietas específicas deben ser tratados como sen conta. Sexa cal sexa a enfermidade, cando se discute a cuestión da dieta hai que pensar só en termos de cru e cocido, natural e antinatural, puro e dexenerado. As recomendacións que se fan cada día na radio, nos xornais e por outros medios sobre o uso de determinadas vitaminas, minerais e proteínas, e a información que se dá sobre os seus valores calóricos, son íntegramente

impracticables, inútiles e perigosos, especialmente cando se basean no consumo de drogas e alimentos de orixe animal.

Ao considerar as propiedades das substancias nutritivas individuais, non debemos preocuparnos en absoluto de que vitaminas ou outros constituíntes particulares existen nun alimento en particular. É a presenza invariable de todos os distintos constituíntes en cada bocado de alimento o que debe ser obrigatorio. Debemos, polo tanto, coidar de que ningún dos constituíntes estea ausente dos alimentos que consumimos. Este é o caso cando comemos calquera alimento vexetal cru, mentres que nos alimentos cociñados están ausentes por miles.

Durante séculos, miles de especialistas fixeron dietética seu estudo particular. Pero como só prestaron atención a problemas secundarios e non tiveron en conta os danos causados polo lume da cociña, as súas investigacións non conseguiron os resultados desexados e, peor aínda, polas súas numerosas contradicións, resultaron desastrosas para a humanidade. . Mesmo os vexetarianos, que poden ser considerados os máis progresistas entre eles, non só toleraron o dano causado polo lume, senón que tamén soportaron o uso de pan branco e azucre refinado, que carecen de todos os compoñentes valiosos. Con todo, hai que confesar que na conquista das adiccións humanas, os vexetarianos pasaron polo camiño máis empinado. O movemento máis difícil é a abstinencia da carne, despois de que a substitución dunha dieta sen carne por alimentos crus é só un pequeno paso, aínda que é por este pequeno paso onde deben alcanzar o seu obxectivo final. Polo tanto, é de esperar que os vexetarianos de todos os tons de opinión acepten os principios do crudo e se reúnan baixo a mesma bandeira, para sentar as bases desa vida feliz que sempre foi o soño da humanidade.

Como experto en dietética, G. Hauser gañou unha gran reputación en América. Pero mesmo Hauser, progresista en comparación con outros dietistas, non ten en conta o dano que fai a cociña e, por iso, tenta restaurar o dano causado na cociña mediante receitas. Supoñamos por un momento que o seu consello

pode servir para algún propósito útil. Pero onde está o traballador, o labrego ou o home común na rúa para atopar a taxa de mil dólares que debe pagar para obter información sobre canta melaza negra debe tomar pola mañá, canto fermento pola noite? , ou cantas miles de unidades dunha determinada vitamina debe tragar todos os días?

Este non é o enfoque correcto. É necesario coñecer o conxunto mundo o máis a fondo posible coas materias primas integrais do organismo humano, para cambiar radicalmente os hábitos nutricionais actuais e para poñer fin ás recomendacións de dietas específicas e vitaminas individuais.

Os homes de ciencia saben que ningunha persoa que se alimenta exclusivamente cunha dieta de pan, arroz pulido ou carne pode esperar vivir moito tempo. Pero o home común non o sabe. Na súa opinión, eses alimentos proporcionan un excelente alimento. Como podemos garantir que, baixo a forza das circunstancias ou pola presión da pobreza, un individuo non se alimentará a si mesmo e aos seus fillos só con eses alimentos e, en consecuencia, non se arruinará? Incluso o científico máis eminente, coñecedor de todo o tema, é incapaz de resistir o impulso da súa cobiza e come tantas desas malditas substancias que se mata lenta pero seguramente, e se suicida moi pronto por medio de cancro ou un ataque cardíaco. Non abonda, polo tanto, con propagar estas ideas nos libros; cómpre mobilizar os órganos propios do Estado para introducir cambios básicos e planificados nos hábitos nutricionais das persoas. Deben tomarse medidas activas para limitar gradualmente o desperdicio masivo de constituíntes nutricionais e fomentar o consumo de alimentos crus e sen manchar. O obxectivo final de todo tipo de dieta é o cru, cando a palabra "dieta" perde o seu significado e dá lugar á expresión NUTRICIÓN NATURAL ou AS MATERIAIS PRIMAS INTEGRALES PARA A FÁBRICA HUMANA.

## O uso de vitaminas e minerais artificiais debe ser Detido

As cantidades relativas dos constituíntes nutritivos dos alimentos naturais varían moito, no sentido de que fronte a un miligramo dun constituínte pode haber unha milésima parte dun miligramo dun segundo constituínte e unha millonésima de miligramo dun terceiro. Pero o constituínte que pesa unha millonésima parte dun miligramo é tan esencial para a fábrica humana como o que pesa un miligramo. Agora ben, durante a cocción son precisamente aqueles constituíntes que só existen en pequenas trazas os que se destrúen en primeiro lugar.

Pódese preguntarse por que con materias primas tan defectuosas a fábrica humana non deixa de funcionar dunha vez, como faría unha fábrica común, senón que continúa as súas operacións durante bastante tempo, levando así á xente á conclusión errónea de que todo o que satisface o seu apetito é o alimento. .

O feito é que o corpo humano non é un común fábrica. É un mundo enorme con millóns de habitantes, innumerables fábricas, varias organizacións, sistemas, tendas, reservas, etc. Aínda que non obteña ningunha nutrición, aínda pode manterse con vida ata 70 días ou incluso máis mediante o uso das súas reservas almacenadas.

Despois de entrar no organismo, os nutrientes distribúense por todo o corpo humano polo medio do sangue e cada unha das células recibe as substancias adecuadas á súa estrutura e especialidade. Pero as células das glándulas e dos órganos non toman nada dos poucos constituíntes dexenerados que están presentes nos alimentos cociñados en variedades tan pequenas que se poden contar cos dedos. Seguen agardando, con fame e privación, ata que o seu amo se digne a estender os dedos para servirse dun anaco de cebola, verdura ou froita.

O home non sente a fame das células individuais xa que, a pesar da fame extrema das células glandulares e orgánicas, o seu estómago está cheo, a súa adicción está satisfeita, el mesmo está satisfeito. Pero aínda son máis contidos as células sen valor, indolentes e inactivas, que devoran con avidez os "materiais de construción totalmente equilibrados" correspondentes.

ás súas estruturas e "fortalecer e fortalecer" o corpo aumentando o seu volume.

Esta é a razón pola que con 50-60 quilogramos de células superfluas e inútiles, a chamada persoa sa, robusta e vigorosa non posúe uns centos de gramos de células activas e especializadas, polas que unha ou outras das súas glándulas poden funcionar regularmente. e fabricar produtos impecables. Mentres as glándulas e órganos non foron privados dos últimos restos de células activas, un home é capaz de arrastrar a súa existencia dalgún xeito; pero cando por fin se gastan, a morte faise inevitable.
Entón a persoa "saciada", "fornida" e "vigorosa" morre por mor de fame as súas glándulas e órganos. Por exemplo, as células do corazón perden a potencia e elasticidade necesarias para facer as contraccións normais. O corazón trata entón de salvar a situación aumentando o número das súas células, polo que se agranda con células formadas a partir de proteínas animais e pan branco. - Pero isto non serve de nada, porque estas células carecen da capacidade de realizar calquera traballo útil e non pasa moito tempo antes de que o órgano deixe de bater por completo.

Non sabemos con certeza a cantos constituíntes diferentes van a elaboración dun gran de trigo ou de calquera outro corpo vexetal. Tomemos un número hipotético, aproximado, digamos 10.000. Segundo as leis máis elementais da natureza, deberíamos ter que razoar que as materias primas necesarias para a fábrica humana están compostas por 10.000 substancias diferentes, e ao fornecer eses materiais é importante ter especial coidado de que un ou outro dos constituíntes non estea. ausente.
Este é o sistema máis natural para garantir o funcionamento normal da fábrica humana.

Agora vexamos como se revolve a dietética deste cocido-comer idade é. Os homes levan a destrución masiva desas substancias esenciais e nutren os seus corpos con só algunhas variedades dos seus constituíntes.

Despois de anos de minuciosas investigacións, os biólogos descobren que só hai 1015 tipos de substancias no queixo, a manteiga, o fígado ou os cerebros. Cabría esperar que confesaran que, como resultado do seu longo traballo, descubriron que tales ou tales alimentos consisten só en 10-15 alimentos.

tipos de substancias degradadas, desequilibradas, velenosas, dexeneradas e mortas, e a dos constituíntes que forman as nosas materias primas, están ausentes 9990 variedades e, polo tanto, eses alimentos son tan deficientes, nocivos e perigosos que non debe ser utilizado como alimento. recomendado por calquera. Pero, en cambio, concretan un a un os nomes de todas as substancias que conseguiron atopar neses alimentos, describen polo miúdo as súas funcións na nutrición e, tras enumerar as súas propiedades, recoméndanos como nutrientes "beneficiosos". Nin unha palabra mencionan sobre a ausencia dos miles de constituíntes nutritivos, nin falan do seu papel na nutrición nin dos desastrosos resultados que invariablemente seguen á súa ausencia.

Con todo, estas consideracións son aspectos bastante esenciais da pregunta.

Hai que ter en conta que tan múltiples son as funcións do cru alimentos no organismo que aínda que por algún milagre o home chegase a coñecelos todos, unha vida enteira non sería suficiente para a súa mera descrición. Debemos considerar como unha das leis elementais da nutrición o feito de que ningún constituínte nutritivo pode cumprir o seu verdadeiro propósito se se toma de forma illada, ademais do conxunto.

Cando un sinala ata o científico máis famoso que hai ningún rastro de vitaminas no pan branco que come, replica, sen a menor dúbida, que tamén come alimentos que conteñan vitaminas Con igual xustificación un albanel pode poñer os seus ladrillos todo o día e levantar a súa parede sen ningún morteiro, e despois argumentar que hai momentos nos que tamén usa morteiro. Tal é a cegueira que provoca a adicción á comida.

Que é o pan branco se non o amidón, o azucre, as graxas, as proteínas e varios tipos de sales mortas, noutras palabras, só as cinzas sen vida duns poucos dos 10.000 compoñentes que forman a nosa materia prima? Que é o azucre refinado se non é un dos 10.000 anteriores? Que é a carne se non proteínas que conteñen veleno e restos dalgúns constituíntes dexenerados? Porén, o home enche o seu estómago ata o límite con estas poucas substancias e priva os seus órganos de miles de nutrientes realmente esenciais. En canto aos trastornos resultantes que se producen nos seus órganos, pódese formar

algunha idea visitando hospitais ou examinando as ilustracións dos libros de texto médicos. Como se poderían producir deformacións, feridas e úlceras tan terribles, se non pola ausencia de nutrientes superiores?

Aínda que ata agora os científicos descubriron só 40-50 tipos dos miles de compoñentes nutritivos, unha gran parte da literatura médica está dedicada á descrición dos efectos desas substancias, que tamén constitúen a base dunha gran cantidade de outras actividades médicas. Ademais, unha ampla rede de establecementos comerciais estendeuse por todo o mundo para a fabricación e distribución desas substancias.

Ben podemos imaginarnos cal será a situación se, en lugar deses 40-50 constituíntes, os científicos de investigación conseguen algún día atopar 400 ou 500, por non falar de 4.000 ou 5.000 tipos de substancias. O home de hoxe parece que perdeu de vista a integridade das verdadeiras materias primas necesarias para o seu corpo; ou non están inmediatamente á súa disposición ou lle resulta imposible obtelos. Así que ten que mirar por cada recuncho para atopalos un por un para satisfacer as necesidades do seu organismo. Os científicos de investigación consideran científicas só aquelas substancias cuxas fórmulas son coñecidas por eles e están impresas en libros. Como non teñen coñecemento das fórmulas completas dos constituíntes dun gran de trigo, non ven nel nada científico. É unha substancia "común" que é facilmente obtida, abunda en todas partes e é coñecida por todos. Pero é ben diferente cando conseguen descubrir un novo constituínte nutritivo e atopar a súa fórmula. Logo vólvese científico; o seu descubrimento é aclamado como un gran triunfo no campo da medicina e, ademais, introduce un novo fervor e entusiasmo en fábricas, farmacias e clínicas. E todo isto é porque o home non quere renunciar ao seu pan branco.

Pase o que pase, a xente debe por fin admitir que o único xeito de desfacerse da enfermidade é primeiro limitar estrictamente e despois prohibir por completo a destrución masiva dos nosos compoñentes nutritivos.

Para iso, os órganos responsables deberán realizar unha intensa publicidade e debe tomar medidas activas para evitar a destrución masiva de

constituíntes nutritivos. Deberán obter novas variedades de pratos a partir de mesturas de alimentos crus e recomendalos ao público, cuxos hábitos nutricionais sufrirán cambios paulatinos. Como resultado, as enfermidades que agora afectan á humanidade iranse eliminando progresivamente e unha inmensa economía verase afectada no noso custo da vida.

Antes de ser crus, a nosa familia consumía un quilo de pan ao día, mentres que agora un quilo de trigo dura de oito a dez días. Cunha dieta de pan branco debería estar morto hai moito tempo, pero grazas ao trigo que da vida sigo vivindo, e estou seguro de que vivirei polo menos outros 40-50 anos.

## A comparación entre a saúde de comer cru e Os nenos que comen cocidos son o mellor medio para confirmar o dano causado ao comer alimentos cocidos

Os principios deben adoptarse en primeiro lugar nas garderías, as casas infantís, os hospitais e os restaurantes, e despois deberían popularizarse mediante a publicidade entre o público en xeral. Con feitos tan claros e irrefutables como os que presentei, é de esperar que os científicos clarividentes se poñan á obra dunha vez. Pero se queren ter máis probas concretas, propoño a seguinte proba. Que os nenos nun dos fogares sexan divididos en dous grupos iguais, un dos cales debe ser alimentado polos métodos médicos actuais, o outro ser educado polos principios de comer cru. Entón, que se compare a saúde dos dous grupos entre si. Non teño ningunha dúbida de que dende o principio quedará claro para todo o mundo cal dos dous sistemas), de nutrición é verdadeiramente científico e humanitario. Os mesmos resultados pódense obter adaptando o método para a cura de pacientes hospitalarios.

Moitas persoas sen mentes poden opoñerse á proba alegando que é pecaminoso ou prexudicial realizar tales "experimentos" con nenos. Non obstante, se esas persoas pensan un pouco máis profundamente, verán que non é un experimento para salvagardar a vida e a saúde dun neno alimentándoo coa colección completa dos constituíntes nutritivos puros destinados.

por natureza para o organismo humano. Os verdadeiros experimentos son aquelas probas inhumanas que se realizan baixo o pretexto da ciencia cunhas poucas variedades de substancias sintéticas apenas recoñecidas no laboratorio, como resultado das cales millóns de nenos abandonan a vida na súa infancia, deixando aos seus pais amargados. pena. Os experimentos son aquelas operacións que xogan coa saúde das persoas con 1.001 alimentos dexenerados e velenos e crean novas enfermidades. Estas enfermidades chámanse ridículamente enfermidades da civilización, sen a menor vergoña ante tal "civilización" e sen reflexionar que as condicións que orixinaron tales enfermidades poden chamarse ignorancia, salvaxismo ou barbarie, pero nunca civilización.

## As institucións científicas e os organismos estatais responsables Deben Examine o problema de comer cru sen máis Atraso

Propuxen un método radical e ao mesmo tempo moi sinxelo e natural polo que a humanidade será liberada de todas as enfermidades da terra. Este é un asunto moi importante ao que todos os científicos, médicos, intelectuais e organismos estatais responsables deben prestar atención inmediata. Deben demostrar publicamente que me equivoco nas miñas opinións e refutalas mediante experimentos básicos, ou ben deben confirmar a súa verdade e tomar as medidas necesarias para poñelas en práctica. En particular, no caso de que os médicos amosen indiferenza ou silencio, poderá ser interpretado polo público en xeral como un claro caso de falta de vontade da súa parte para evitar enfermidades, para que non se vexa reducido o seu campo ou funcionamento. Persoalmente, non creo que isto sexa xeralmente certo, porque poucos seres humanos poderían ser tan despiadados; pero os médicos deben dar probas positivas de que teñen un obxectivo máis alto e nobre que o de facer diñeiro, e que o seu obxecto é, en realidade, o servizo á ciencia, o servizo á humanidade.

Os médicos nobres, de espírito público e altruístas alcanzan o seu obxectivo aspirado pola aceptación do crudo, mentres que os médicos inhumanos, egoístas e cobizosos ven nel a súa perda persoal. A suposta dificultade de cambiar os costumes moi arraigados só pode servir de fráxil escusa para

velar os intereses propios dos malvados. O descubrimento do crudo é a mellor oportunidade para distinguir o nobre do innoble, o bo do mal, o sabio do non sabio.

Non hai actividade de maior valor humanitario que a propagación do crudo. É necesario espertar a toda a humanidade do seu letargo centenario, abrir os ollos, sacudila do seu letargo e liberala do seu pesadelo actual. Os ricos deben doar o seu diñeiro a esta causa; os intelectuais os seus cerebros. É fundamental formar sociedades, establecer clubs, publicar xornais e imprimir libros.
Ademais, é necesario construír amplos sanatorios con todas as comodidades para o descanso, a diversión e o deporte, e mediante uns meses de "cárcere" para curar, rexuvenecer, liberarse de prexuízos destrutivos e axudar e iluminar a esas persoas. que carecen da información e forza de vontade necesarias. É moito máis útil e desexable dedicar diñeiro e enerxía a este fin que construír edificios inútiles que non necesitamos, como igrexas ou escolas ou hospitais. Comer crudo é unha pedra de toque mediante a cal podemos verificar que intelectual está realmente en posesión dun xuízo libre e sen límites, ou que persoa está realmente interesada na saúde e o benestar do público. É en letras de ouro onde a historia rexistrará os nomes de tales persoas.

## Non é pecado dicir a verdade

Hai quen me acusa de ter unha lingua afiada. Cando chamo asasinos, filicidas e delincuentes aos cocidos, non estou facendo unha acusación; Só digo a verdade, por amarga que sexa.
Cando unha nai enche a boca do seu amado fillo con comida quente coas súas propias mans coidadosas, prexudica os órganos do seu bebé e lévao á enfermidade e á morte. Cando un médico prepara unha dieta de comidas "nutritivas" e "fácilmente dixeribles" para nenos pequenos e

prescribe pílulas de vitaminas artificiais a costa de verduras e froitas, comete un delito aínda maior.

Cada día observo como, por unha estraña ironía do destino, os débiles e os enfermos consideran curativas aquelas mesmas substancias que foron causa das súas enfermidades, e devoran con avidez, mentres que, pola contra, evitan con medo o único. substancias (verduras e froitas crúas) que poden restablecerlles a saúde, só porque as consideran a causa das súas afeccións. Millóns de vidas son sacrificadas só por mor deste fatal equívoco. A persoa que penetra toda a profundidade da traxedia nunca pode permanecer tranquila e indiferente.

## Non existe ningunha barreira legal contra a destrución do Materias Primas Destinadas á Fábrica Humana

Cando un pequeno defecto sae á luz no equilibrio adecuado do materias primas subministradas á industria dunha comarca, os responsables son acusados de neglixencia e levados a conta, mentres que os que cometen a adulteración máis horrible das materias primas necesarias para o bo funcionamento da fábrica humana adoitan quedar libres de escoita. No presente século de avance científico, a persoa máis ignorante e estúpida ten o dereito absoluto de buscar novos métodos de dexeneración dos alimentos naturais e de confeccionar e ofrecer á venda os comestibles máis ridículos. Pero o que resulta especialmente estraño é o feito de que o gran científico, o gran citólogo, que dedicou a súa vida ao estudo das funcións biolóxicas das células vivas, ou o dietista, cuxo principal obxectivo na súa vida é a elaboración do dieta ideal para o home, compra un montón de substancias tan dexeneradas e ofrécelles ás súas células, coa máxima indiferenza e descoido, guiados só polos ditados do seu padal.

A primeira vista parece incrible que poidamos liberarnos todas as enfermidades por medio de comer cru. Pero a grandeza da proposición reside no feito mesmo de que o "incrible" se converte facilmente nunha realidade realizada. A dificultade de abandonar a adicción alimentaria non debe ser considerada como un obstáculo para a realización do ideal de

comer cru; pola contra, debe servir de medida para medir a forza do inimigo para a raza humana e debe estimularnos a facer todos os esforzos para evitar a entrada de tan espantoso monstro no organismo do neno recentemente nado. Mesmo aquelas persoas ás que lles custa abandonar as comidas cociñadas, e aínda persisten nos seus hábitos nocivos, deben afirmar a verdade e, polo ben da xeración en ascenso e do futuro da humanidade, deben loitar pola vitoria desa verdade predicando. e expoñendo os principios de comer cru e por todos os outros medios dispoñibles.

Iso si, para esa xente de mente estreita e atrasada que están irrevocablemente sesgados a favor dos alimentos cocidos e das drogas, os principios do crudo están demasiado avanzados, pero hoxe vivimos na Idade Cósmica, e non na Idade Media, cando toda idea progresista ou gran invento foi perseguido durante anos polos a chusma ignorante. Hoxe, é a cuestión da supervivencia ou da aniquilación da raza humana que se pon ante nós. A vacilación é inhumana.

## Comer cru garante inmensos beneficios en público Economía e eleva o nivel de vida Varios Veces

Unha cantidade incrible de nutrientes destrúese ao lume e polas numerosas formas de pelado, refinado e procesamento. Como exemplo pódese dicir que 100 gramos de trigo germinado teñen un valor nutritivo maior que o pan branco que se obtén a partir dun quilo de trigo. O mesmo ocorre con todas as outras variedades de millo, leguminosas, legumes e froitas. Se hoxe prescindimos de todos os alimentos animais, os vexetais producidos no mundo poderán alimentarse por si sós varias veces á poboación actual do mundo, sempre que se coman en estado cru. O significado real de comer crus será aínda máis comprensible cando pensemos no traballo, no tempo e no diñeiro que a xente desperdicia ao destruír eses nutrientes, e despois consideramos todo.

os gastos médicos realizados tanto polos distintos ministerios de saúde como polo público en xeral coa esperanza de eliminar os estragos provocados nos nosos órganos pola destrución deses mesmos nutrientes. Estou preparado para demostrar a verdade das miñas declaracións mediante probas concretas a quen queira ter máis detalles sobre o tema. A historia nunca perdoará a aqueles responsables con autoridade que amosan indiferenza neste asunto e pechan os oídos a estas verdades choradoras para xustificar as súas adiccións persoais.

Só pode haber dúas razóns para a súa negativa a aceptar os principios de comer cru. Ou ben deben declarar que prefiren tolerar a existencia de enfermidades antes que "privar" á humanidade dos "praceres" das comidas cociñadas e renunciar á posibilidade de poñer en práctica toda unha serie de "logros científicos" conseguidos como resultado. de moito traballo ou, coa realización das probas básicas que propoño, deben demostrar que, lonxe de liberar ás persoas de enfermidades, comer crus en realidade lles prexudica aínda máis.
Isto resultarán moi imposible de facer. De aquí se desprende que non lles queda outra que apoiarse no seu primeiro razoamento, cuxa extrema inhumanidade é evidente para todos.

Por iso, en nome de todos os nenos inocentes, esixo que os opositores ao crudo presenten as súas obxeccións á prensa, para que obteñan a súa resposta axeitada e a opinión pública teña a oportunidade de extraer as conclusións necesarias e de pronunciar as súas obxeccións. veredicto definitivo e xusto.

## Todo o mundo debe recoñecer o cru real e integral Materiais do seu corpo

Cada individuo é o orgulloso posuidor dun dos complicados fábricas do mundo e só el é o responsable do bo funcionamento da fábrica. É necesario, polo tanto, que coñeza a fondo a materia prima real, impecable e integral daquela marabillosa fábrica.

A integridade desas materias primas non está determinada polas cantidades de proteínas, graxas, hidratos de carbono, vitaminas, minerais e calorías que especifican os biólogos actuais nos seus libros de texto sobre nutrición. Tampouco é posible determinalo poñendo un ao carón longas listas de receitas de alimentos cociñados.

A través de millóns e millóns de anos e mediante os cálculos máis precisos, a nosa marabillosa natureza reuniu as materias primas integrais necesarias para o organismo humano, combinounas en perfecta harmonía e nas cantidades necesarias, deulles vida e concentrounos en vexetais. corpos en forma de células vivas.
Todo o segredo da nutrición reside en que esas células están vivas ou mortas. En ningún caso as substancias constituídas por células mortas poden servir de materia prima para a fábrica humana.

O home non debe perder o sentido da proporción e regodearse cos seus inventos máis aló dos límites da razón. É certo que no estudo dos constituíntes nutricionais individuais os biólogos tomaron unha inmensa cantidade de problemas e fixeron moitos descubrimentos importantes, que merecen plenamente o noso aprecio. Todos eses logros, porén, só poden considerarse grandes en relación co desenvolvemento técnico e mental actual do home. Contra a suprema sabedoría da natureza, ata os científicos máis eminentes, con toda a súa aprendizaxe e os seus incontables descubrimentos, non teñen maior perspicacia que un fillo de cinco anos. Non teñen, polo tanto, dereito a perturbar a harmonía e a integridade das materias primas construídas pola natureza e a impor ao público o seu pueril pouco de coñecemento como ciencia perfecta.

Sen dúbida, ao tentar penetrar nos segredos dos alimentos o obxectivo último dos científicos é recoñecer todos aqueles constituíntes nutricionais que son esenciais para o organismo humano, determinar as súas cantidades relativas e integralos entre si. Noutras palabras, queren preparar artificialmente un gran de trigo ou lentella e darlle vida. Pero o que o home non puido conseguir despois de miles de anos de traballo incesante, a natureza preséntanos hoxe gratuitamente. Que máis queremos? Temos algunha dúbida sobre a sabedoría do

universo ou a adicción á carne incita ao home a cometer as máis incribles loucuras?

É máis insensato e perigoso supoñer que necesitamos máis proteínas ou outros constituíntes nutricionais dos que existen nos corpos vexetais. Se estas últimas só conteñen pequenas cantidades de proteínas, dedúcese que os nosos corpos non necesitan máis, pois precisamente con esas cantidades foi construído e desenvolvido o noso organismo durante un período de millóns de séculos.

Algunhas persoas gustan moito de falar continuamente do corpo. materiais de construción. Se as proteínas animais "totalmente equilibradas" e as "comidas nutritivas" puidesen aumentar a altura de cada xeración en tan só un milímetro, hoxe a altura do home aumentaría xa varios metros.

As vitaminas artificiais producidas en masa nunca poden servir como constituíntes nutricionais pola razón moi obvia de que moitas veces aos cinco minutos despois da súa entrada no corpo humano deteñen as funcións do noso organismo por completo; noutras palabras, lévannos á morte.

É deplorable a miope considerar calquera alimento en particular como fonte dunha vitamina específica ou de calquera outro constituínte nutricional. Todos os compostos orgánicos están formados por case os mesmos constituíntes, pero difiren nas súas propiedades físicas e químicas debido ás diferenzas na súa composición e estrutura molecular. Así, todo o mundo sabe que os alcois e os azucres están compostos polos mesmos elementos químicos (carbono, hidróxeno e osíxeno), pero difieren moito en cor, sabor e aparencia. As aves mantéñense en gaiolas cun tipo de semente ou gran e os animais domésticos adoitan alimentarse dun só tipo de herba. Con todo, estas criaturas obteñen o seu abasto total de proteínas, graxas, vitaminas e minerais do único tipo de alimento que se lles dá.

O tratamento das enfermidades mediante falsas vitaminas, antibióticos destrutivos e varios velenos son experimentos sen esperanza que non se basean en razoamentos etiolóxicos e básicos, senón en datos sintomáticos, aparentes e contraditorios.

Ningunha vitamina artificial pode restaurar o marabilloso equilibrio das vitaminas naturais queimadas no lume; ningún veleno pode regular as funcións biolóxicas normais dos órganos e glándulas dexeneradas; ningún antibiótico pode substituír os antibióticos naturais destruídos na cociña.

Os animais curan as súas feridas lambéndoas. As súas secrecións e saliva están dotadas de propiedades bactericidas. Non obstante, as secrecións dun home que comen cocidos carecen de tales propiedades. O que come cru evita o perigo dun arrefriado grave a través das secrecións liberadas polos tecidos das vías respiratorias, mentres que un comedor cocido produce chorros de esputo e saliva, pero aínda non é capaz de resistir ese mesmo perigo.

## A idade de comer cocido é a idade na que as adiccións, As supersticións e os microbios reinan supremos

A medicina moderna está rodeada dunha rede enmarañada de vanas supersticións. Toda a actividade médica baséase en datos sintomáticos, aparentes, enganosos e contraditorios, mentres que o principio máis esencial e fundamental quedou soterrado no esquecemento. Este é o feito de que O FUNCIONAMENTO EFICIENTE DE TODA FÁBRICA ESTÁ SUXEITA AO SUBMINISTRO UNIFORME DAS MATERIAIS PRIMAS INTEGRALES ESPECIFICADAS POLO ENXEÑEIRO. Neste caso, AS MATERIAIS PRIMAS INTEGRAIS DA FÁBRICA HUMANA SON AS CÉLULAS VEGETAIS VIVOS E NADA MÁIS.

Intoxicado por algúns éxitos técnicos, o home de hoxe imaxina a si mesmo no cénit da civilización, mentres que en realidade arrastra unha vida de pesadelo máis primitiva, antinatural e espantosa.
En xeral, nos campos da política, a economía, a moral e a saúde, a mente e os sentimentos do home están gobernados e as súas accións están dirixidas por vicios repugnantes e supersticións vanas. Esquecendo os problemas máis esenciais e básicos da vida, os homes esaxeran cuestións bastante triviais de importancia secundaria e convértenas en cuestións vitais, e despois malgastan unha inmensa cantidade de tempo e recursos, crean

inimizades, derramaron océanos de sangue e espallaron a ruína e destrución universal.

Os historiadores do pasado pintaron das cores máis aborrecibles as impostas e tributos que cobraban os conquistadores estranxeiros. Mentres que hoxe, no momento en que toman o mando do Estado, os homes que son considerados civilizados e ilustrados utilizan diversos pretextos legalizados para confiscar máis do 90 por cento das ganancias totais do seu propio pobo co fin de satisfacer as súas adiccións e ambicións persoais. Fomentan a produción de tabaco, bebidas alcohólicas e non alcohólicas, té, cacao e café, todos os cales prexudican a saúde das persoas, e logo se enorgullecen do aumento dos ingresos do goberno obtidos desas fontes. Tamén o insensato pai de familia pode regodearse do seu insignificante centavo gañado a costa dun quilo malgastado polos seus fillos e, o que é peor aínda, ao alto prezo de minar a súa saúde.

Que as suxestións e recomendacións actuais de vitaminas e minerais individuais non conseguen ningún resultado útil, polo que se desprende do feito de que, estimulados polo impulso da todopoderosa adicción, os hábitos nutricionais da humanidade se desenvolven gradualmente nun patrón espantoso que fomenta o produción de alimentos perigosos carentes de vitaminas e minerais. Sen o menor descanso nin tregua, xorden continuamente fábricas para a produción de tabaco, bebidas alcohólicas e non alcohólicas, galletas, doces, xeados, embutidos, conservas, pan branco, margarina e outras substancias perigosas.

Todos estes veñen a demostrar que na condución da súa vida diaria a xente non se guía polo sentido común, senón polas adiccións destrutivas e as supersticións vanas propias da humanidade que come cocido.
Existen neste mundo numerosas agrupacións que se ocupan de cuestións triviais e secundarias de interese estritamente limitado.
A partir de agora, o deber primordial do home civilizado debería ser levar a cabo unha campaña urxente e decisiva contra as adiccións e as supersticións de todo tipo. Este é o único medio básico polo que o home fará

conseguir esa vida abundante, pacífica, cómoda, saudable, longa e feliz á que sempre aspirou.

A proba concreta está diante dos meus ollos. Por medio de comer cru non só salvei a miña vida, pero tamén me liberei de todas aquelas enfermidades que adoitaban atormentarme continuamente e afastei de min por completo ese espectro inquietante da morte temperá. Aos 61 anos, cando os cocidos deixan de traballar e se xubilan, recuperei a saúde, a forza, o vigor e a enerxía dun mozo de 25 anos.
Durante meses traballo 16 horas ao día, sen experimentar a menor sensación de cansazo. Estou bastante seguro de que vivirei de novo o período completo da vida dun comedor de cocidos.

Moitas veces díxose que o home debe comer para vivir e non vivir para comer. Agora chegou o momento de demostrar quen son os que consideran a alimentación como un medio para un fin e non un fin en si mesmo. Que tales persoas sigan o meu exemplo, entren na area, se unan nunha causa común, loitean contra toda adicción humana e abran o camiño cara a unha vida nova e feliz para toda a humanidade.

Os temas tratados neste libro non son cuestións especializadas que deban tratarse a porta pechada. Son asuntos que preocupan á humanidade no seu conxunto e que deben ser considerados publicamente para que todos poidan recoñecer a verdadeira materia prima do seu corpo.

É deber de todas aquelas persoas que se interesan pola saúde propia e dos seus fillos alzar a voz e esixir que os que se opoñen aos principios do crudo presenten as súas críticas á prensa, para que eu poida ter o oportunidade de darlles as respostas axeitadas e disipar así o escepticismo do público en xeral cara á doutrina do cru.

## Apéndice

Os lectores dos meus libros sobre a alimentación cru adoitan solicitarme tanto en persoa como por escrito e piden os detalles dunha dieta especial para comer cru. Agora, o que come crudo non ten un programa especial para a mañá,

comidas do mediodía ou da noite. Come cando quere, o que lle apeteza e tanto como lle esixa o seu apetito. Pero porque os que comen cocidos, afeitos a horas especiais e as leis de alimentación, desexan ver o sistema de comer cru tamén regulado baixo certas regras, que así sexa. Non hai ningún dano particular nel.

Está, por suposto, máis aló da capacidade dunha soa persoa para elaborar receitas detalladas e planificar varios menús para incluír unha gran cantidade de novos pratos. A innumerable variedade de pratos cociñados e alimentos dexenerados que vemos hoxe en día foron desenvolvendo paulatinamente, ao longo de miles de anos e polo esforzo de miles de persoas.
Cando por fin a xente estea convencida de que o modo máis sensato de alimentarse é comer cru, moitos tipos de pratos salgados aparecerán, por así dicir, durante a noite.

Sempre que dedique unhas semanas do tempo que acostuma a dedicar á cociña, cada ama de casa poderá elaborar, segundo o seu gusto, unha gran variedade de novos pratos marabillosos mesturando os numerosos alimentos crus que temos á nosa disposición; e ao facelo, enriquecerá ao mesmo tempo o menú xeral. Poñamos como exemplo a nosa propia familia.

Despois de varios ensaios cheguei á conclusión de que alimentos como cereais, leguminosas, patacas, berenxenas e médulas, cuxo consumo cru é considerado imposible para os adictos á comida, poden mesturarse en varias cantidades para formar ensaladas tan salgadas como queiran. ata o adicto á carne máis convencido.

Mollamos en auga abundante o trigo, as lentellas, os garavanzos, as fabas, etc. Cando comezan a brotar nun ou dous días, enxágalas con auga fresca. Despois escurrimos esta auga, tapamos a pota cunha tapa e poñémola nun lugar fresco. Nestas condicións pódense comer durante tres ou catro días. Tamén se poden tomar con pasas, noces, dátiles e moitos outros comestibles ou mesturarse con varias ensaladas.

Cando queiramos preparar ensalada, pasamos por unha picadora trigo, lentellas, etc. e rallamos patacas e cenorias nun fino

ralador; despois cortamos pepinos, tomates e cebolas en láminas finas cun coitelo, e desmenuzamos pemento verde e varios tipos de verduras verdes.

Mesturamos agora todos xuntos e engadimos aceite de oliva cru, zume de limón fresco e un pouco de auga fresca de fonte. Tamén se poden engadir noces, pasas, dátiles, etc. As cantidades relativas dos ingredientes dependen do gusto individual. No verán é agradable comer tales ensaladas xeadas.

Tomando como base o método de elaboración desta ensalada, é posible preparar unha gran variedade de ensaladas de diferentes sabores e aparencias empregando todo tipo de verduras e outras verduras diversas, como espinacas, leitugas, berenxenas, remolachas e, en xeral. , sexa o que fornecen as nosas hortas, pero os compoñentes esenciais da ensalada son os grans, as leguminosas e as patacas.

Esta ensalada debe converterse no alimento básico de toda a humanidade. Este alimento, que é o alimento máis completo tanto para ricos como para pobres, ten as vantaxes de ser saudable, fortalecedor, satisfactorio, nutritivo e barato. É un prato que contén todos os factores esenciais para unha vida longa e saudable. É unha receita contra todas as enfermidades. Un prato desta comida, xunto cun pouco de froita adicional, é suficiente para satisfacer as necesidades diarias dun home e, ao mesmo tempo, ofrecerlle a mellor protección contra todo tipo de enfermidades.

Tendo en conta a caridade relativa de certas variedades de froitas que escasean no inverno, hai quen pensa que comer cru resultará bastante caro. Imaxinan que o que come cru non debe alimentarse de nada máis que de froita fresca durante todo o ano. Isto, por suposto, non é certo. Hai xente que remata unha comida enorme cunha xenerosa cantidade de froita. Se tales persoas comen esa froita só cunha parte do pan que adoitan consumir (pero en forma de trigo cru, por suposto), atoparanse totalmente satisfeitas. Deste xeito, aforraranse tanto o gasto como a molestia de preparar comidas cocidas, tés, bollería e todo tipo de comestibles dexenerados.

Hai certos alimentos, como o trigo, as noces, as hortalizas de raíz, que se atopan en todas as estacións do ano con só lixeiras fluctuacións nos seus prezos. Ademais, pódense aproveitar as froitas frescas cando están de tempada; así, cando as moreas son abundantes podemos alimentarnos principalmente de moreas, e así con uvas e outros froitos.

Durante o inverno pódense remollar en auga fría moitos tipos de froitos secos de forma natural, converterse en compota crúa e gozar con moito pracer. A esta compota podemos engadir algúns froitos secos, pistachos, trigo germinado, cardamomo ou vainilla en po, etc. A compota cru é o alimento máis económico e ao mesmo tempo máis agradable no inverno.

Ademais de comer noces, améndoas, pistachos e abelás no seu estado natural, mesturados con outros froitos secos, tamén podemos moerlos e utilizalos en diversas formas, ou mesturalos con potas de vexetais crus ou compotas variadas. A confección máis deliciosa dun comedor cru é a "Halva" ou doce de noces, améndoas ou pistachos. Estes son triturados, condimentados ao gusto con cardamomo, vainilla ou azafrán e córtanse en cadradiños. Este Halva cómese con maior gusto con varias verduras verdes. Pódese poñer nunha folla de leituga e comer como unha especie de bocadillo. A auga mesturada con zume de limón fresco é a mellor bebida que se pode dar aos nenos.

En conclusión, cómpre de novo lembrarlle ao lector un moi circunstancia importante que sempre hai que ter en conta. No período inicial de consumo de alimentos crus, os adictos aos alimentos poden experimentar diversas formas de molestias, que poden deixar a impresión de que os alimentos crus son prexudiciais para eles e que os debilitan ou enferman. Hai que lembrar que todas as concepcións erróneas e desastrosas existentes na dietética teñen a súa orixe en impresións tan aparentes e contraditorias. Os síntomas externos, polo tanto, nunca deben servir de escusa para deixar o traballo a medio facer. Hai que esperar aos resultados finais, que poden levar unhas semanas ou meses. Pero se ás veces os alimentos cociñados se mesturan con nutrientes crus, eses resultados poden ser moi atrasados e non ser eficaces ou non aparecer en abso

As súas incomodidades non son máis que reaccións curativas, e coa resistencia que se lles mostra poderán liberarse de todas as enfermidades coñecidas e descoñecidas.

O máis duradeiro deses malestares é, por suposto, o desexo comida cocida. Sempre hai que ter en conta, porén, que os impulsos da "fame" que se senten en tales circunstancias non son estimulados polas células normais ou sas, senón polas células dexeneradas, inútiles e inactivas e polos velenos acumulados no organismo; noutras palabras, pola propia enfermidade que desperdicia o organismo. Polo tanto, é precisamente soportando e resistindo ese sentimento de "fame" que poderemos eliminar eses velenos, desfacernos da presenza de células sen valor, construír o complemento necesario de células activas e asegurar dunha vez por todas as bendicións de boa saúde. Cada hora que aguante esa "fame" é unha vitoria na nosa loita contra a enfermidade.

***Teherán, 1963***

***

**SEGUNDA PARTE**

# A construción do organismo humano

Os temas que trato neste libro non son problemas especializados. Son preguntas que afectan á humanidade no seu conxunto. Afectan a todos aqueles que teñen corpo e viven; preocupan a todos os que teñen boca e comen. É por iso que sempre intento escribir nun idioma o máis sinxelo posible, baseando as miñas conclusións en datos e argumentos xerais, sen atascar a miña escrita con detalles científicos e terminoloxía indixesta que están fóra da comprensión da maioría dos meus lectores. Nos meus argumentos, non me baseo nunha multitude de datos aparentes e contraditorios obtidos no laboratorio por medios imperfectos ou, peor aínda, en ningunha suposición errónea baseada en tales datos. As probas que presento son as leis irrefutables da natureza e as conclusións xerais que se obteñen por base

experiencia, e que cada individuo en todos os recunchos do mundo pode probar e verificar facilmente por si mesmo.

En realidade, a concepción do crudo é tan sinxela que se pode resumir en dúas frases simples: o creador do corpo do home creou tamén as súas correspondentes materias primas; sempre que entreguemos esas materias primas ao corpo na súa totalidade, sen manipulalas, o organismo humano completará toda a súa vida sen sucumbir a ningunha enfermidade.

Calquera persoa que teña a visión suficiente para comprender o verdadeiro significado desas dúas frases e para darlle a reflexión e a reflexión necesarias pode discernir facilmente en que estado deplorable se atopa o sistema nutricional do home de hoxe. Tamén pode ver con igual facilidade que no campo da loita contra as enfermidades humanas, os homes recorreron desde hai séculos a medios equivocados e perigosos e, ademais, todos eses medios teñen moi pouca conexión coas causas fundamentais das enfermidades. .

Despois de anos de estudo coidadoso e experiencia persoal básica, hoxe eu Non dubides de que o sistema natural de nutrición non só libera á humanidade de todo tipo de enfermidades, senón que tamén proporciona a cada ser humano unha vida marabillosamente longa chea de paz, felicidade e confort.

A vida do home de hoxe é un terrible pesadelo, perseguido por incontables pecados, vicios e vicios. En efecto, habería que encher miles de volumes para describir plenamente todos os vicios do ser humano, enumerar polo miúdo os seus erros hábitos de alimentación, sinalar minuciosamente a viciosa corrupción dos seus xeitos e, finalmente, sinalar un por un dos diversos medios equivocados de combater eses males. Pero o principal problema que temos ante nós é que cada home saiba claramente como nacen as enfermidades e cal é o método radical para erradicar esas enfermidades dunha vez por todas.

En primeiro lugar, é necesario coñecer como é o noso organismo construído e que é a nutrición.

Como sabemos, a vida no noso planeta fixo a súa primeira aparición en forma de organismos unicelulares. Máis tarde, eses corpos unicelulares individuais cooperaron xuntos para formar varias agrupacións e crear organismos pluricelulares. A cooperación inicial dunhas poucas células ao longo do tempo desenvólvese ata o punto de dar a luz un ser vivo de moitos millóns de células.

Cada célula individual é un organismo complexo en si mesma, pero tal os organismos teñen as súas diferentes etapas de desenvolvemento. Os organismos unicelulares máis primitivos eran amebas de estrutura máis elemental, que se movían na auga sen ningún propósito aparente. As súas únicas funcións eran buscar alimentos, comer, dixerir e multiplicarse polo simple proceso de dividirse en dous.
Tiñan os seus órganos dixestivos rudimentarios, que se desenvolven gradualmente co paso do tempo. Nunha fase posterior de desenvolvemento, esas células agrupáronse para formar organismos pluricelulares. Noutras palabras, abandonando a súa vida sen rumbo de individualismo desapegado, pasan a unha vida de cooperación, onde cada célula ten unha función particular que desempeñar no patrón agregado de actividades colectivas.

Compara a vida individualista do home primordial, antes que el podería incluso falar correctamente, coa vida cooperativa das grandes nacións de hoxe, onde grupos separados de persoas traballan xuntos. Pero mesmo na nosa avanzada sociedade actual pódese atopar personaxes inútiles, estúpidos, parasitarios e criminais que lembran aos nosos preguiceiros antepasados dos tempos primixenios. Non obstante, tales criaturas conviven con homes de talento e xenio extraordinarios.

O mesmo ocorre co corpo humano, onde as células parasitarias inútiles continúan a súa lenta existencia xunto a células extremadamente útiles nunha fase de desenvolvemento máis avanzada. O corpo humano ten as súas diversas organizacións e establecementos, que reciben o nome de glándulas, órganos, sistemas, etc. Eses órganos e sistemas realizan as súas funcións polos esforzos simultáneos de determinados grupos de células especializadas. É interesante notar que estas células especializadas non realizan as súas funcións específicas coa axuda de instrumentos especiais e

equipos construídos no exterior; máis ben cada un deles convértese, a través de toda a súa estrutura, nunha fábrica de gran complexidade.

Así, as células que forman os riles están dotadas de equipos especiais de drenaxe e filtración mediante os cales se separan do sangue e expulsan coa urina as impurezas e velenos nocivos para o organismo; as células das glándulas toman as materias primas necesarias do fluído intercelular (da que materia prima non hai rastro nos alimentos cocidos) e, converténdoas en hormonas, entréganas ao corpo; as células dos músculos posúen un poder contráctil especial que lles permite realizar movementos corporais e realizar traballos mecánicos pesados; finalmente, as células nerviosas son alimentadas con metros de fibras mediante as cales se transmiten os comandos do cerebro a todo o corpo. Así que cada unha das células que forman o corpo humano é unha complicada fábrica dunha estrutura particular que se diferencia nas súas funcións das dos seus veciños, comezando desde as células das uñas, cabelos, ósos, músculos e glándulas ata as células do cerebro.

Sen dúbida, tería sido moi interesante telo completo coñecemento da estrutura das células e da natureza de todas as actividades e procesos que nelas teñen lugar. Pero aínda que por algún milagre o home puidese penetrar en todos os segredos escondidos das células e as súas múltiples funcións, sería necesario encher non só miles, senón millóns de volumes para describilos, mentres que cada un de nós necesitaría unha ducia de vidas para obter só unha vista superficial de todo o que foi escrito.

En contra das pretensiosas afirmacións dalgúns fanfarronados, home ten moi pouca información sobre todos estes asuntos. Con cada avance nos seus estudos debería estar cada vez máis convencido de que os coñecementos que puidera adquirir eran unha parte infinitesimal do que aínda se lle ocultaba. Porén, embriagado por uns poucos éxitos técnicos, o home de hoxe imaxínase no cénit da perfección científica e sen ningún lío nin atranco manipula ao seu antollo ese milagre dos milagres, o organismo humano. De feito, é tan inxenuamente presuntuoso que por medio do máis terrible

artificios e con velenos aínda máis terribles emprende EXPERIMENTOS desesperadamente dementes para remediar os trastornos que apareceron nese organismo. Pois de feito, nada se fixo ata agora por EXPERIMENTOS, EXPERIMENTOS E AÍNDA MÁIS EXPERIMENTOS. Ademais, fai eses experimentos non só en pobres animais indefensos, senón tamén no seu propio corpo, nos seus queridos fillos, en toda a humanidade. NON VE NINGÚN OUTRO MEDIO PARA CONSEGUIR O SEU META.

Pero hai que ter sempre á vista un feito irrefutable: un home que non ten un coñecemento axeitado do funcionamento dun reloxo común nunca debería comprometerse a reparalo, por temor a desordenar todo o mecanismo por un simple movemento incorrecto da man. Os experimentos realizados sobre o organismo humano polos científicos actuais poden compararse coa acción sen sentido do obreiro que, despois de traballar uns días nunha fábrica, tenta desmontar a súa maquinaria e montala de novo.

No caso dunha enfermidade aguda o cura é sempre a natureza, pero o A cura adscríbese á eficacia dos fármacos, mentres que nos numerosos casos nos que a enfermidade leva un curso fatal como consecuencia directa da administración de fármacos, a morte sempre se atribúe ao curso natural da enfermidade. Hai que enfatizar que nas enfermidades crónicas, as drogas, por regra xeral, agravan a condición e prexudican o organismo.

Entón, que debe facer un home cando os seus órganos comezan a funcionar de forma irregular? ¿Hai alguén no mundo que coñeza todos os detalles do organismo do home do mesmo xeito que un enxeñeiro coñece os detalles de todos os diferentes compoñentes da súa fábrica, ata o último parafuso? Por suposto que non. Como dixen anteriormente, a reparación de calquera mecanismo só pode ser encomendada a aquel especialista que teña a habilidade e a habilidade para separar todas as partes da máquina dada e reunilas de novo. Pero que afastado está o home de acadar este obxectivo no caso do seu propio corpo!

Que debe facer o home nas circunstancias? Debe cruzar os brazos e resignarse aos caprichos volubles do seu destino, ou debe

traer calamidades á cabeza pola continua invención de novos velenos e polos experimentos dementes realizados con eles? Nin un nin outro. Hai, afortunadamente, un método inmediato e súper fácil polo que o home pode liberarse de todas as enfermidades.

Cando un enxeñeiro constrúe unha fábrica, por medio de matemáticas cálculos determina a calidade e cantidade de todas as materias primas necesarias para esa fábrica, así como o coidado que se debe ter para o funcionamento e mantemento da súa maquinaria. A continuación, garante a vida útil da fábrica determinada, sempre que as súas instrucións se realicen con coidado.

## Que é a Nutrición?

Así como todo enxeñeiro fai cálculos detallados para especificar o materias primas imprescindibles para a fábrica que deseñou, polo que mediante os cálculos máis precisos a marabillosa Natureza desenvolveu as materias primas necesarias para todos os animais, incluídos os humanos.

Cando queremos construír unha fábrica común, en primeiro lugar levantamos un edificio axeitado, despois colocamos nel toda a maquinaria e a dínamo necesarias e, finalmente, para que a fábrica poida comezar a producir, proporcionámoslle o combustible necesario. e materias primas. Agora ben, debido a que o organismo humano ten unha construción extremadamente intrincada, as súas materias primas son dunha natureza correspondentemente complexa, composta por numerosas substancias.

A natureza levou a cabo un traballo estupendo nesa dirección. En primeiro lugar, para a estrutura sinxela das celas preparou materiais de construción sinxelos, que varían segundo o tipo de celas. Así, as células do cabelo demandan un tipo particular de materiais de construción, as das uñas outro tipo. O mesmo ocorre coas células dos músculos, glándulas, nervios, etc. Pero as células de estrutura tan sinxela non serven aínda; cada un deles debe estar agora dotado do equipamento axeitado correspondente á súa función particular, para o que se precisan aínda máis materiais de construción. Finalmente,

é necesario subministrar enerxía a esas células e proporcionar as materias primas necesarias para as operacións produtivas das glándulas.

Pola súa infalible providencia, a Natureza reuniu todos aqueles materiais, cuxo número chega a decenas de miles. Cada un destes materiais ten a súa cantidade precisa. Así, dun tipo de substancia podemos necesitar mil gramos, doutro tipo só un gramo, dun terzo tan pouco como unha milésima parte de gramo. Esta é a regra operativa en todas as fábricas. É fundamental que eses materiais estean sempre á disposición das células nas cantidades predeterminadas. En particular, deberase ter especial coidado en que ningún deles estea ausente da recollida de áridos.

Cada persoa, erudita e sinxela, rica e pobre por igual, é o único posuidor do seu propio corpo e o único director responsable dese mundo milagroso de galaxias interiores.

É interesante notar que todos os seres vivos desta Terra, desde unha Formiga ou un Pardal ao Elefante, recoñezan esa recollida agregada e aproveiten plenamente para as súas necesidades nutricionais.

Paradoxalmente, desde os albores da civilización só o home, como excepción solitaria en todo o mundo, despediuse dos seus sentidos e perdeu por completo de vista a integridade dos propios materiais indispensables para o seu propio benestar. Por iso traballa día e noite nos seus laboratorios e talleres de investigación, realiza todo tipo de probas e experimentos, descobre materiais semellantes un por un, fábricas rapidamente nas súas fábricas, inventalles nomes estraños, enchéronos en caixas e botellas. , e dispersaos por todo o mundo, para que a xente os trague e non quede con fame. E a todo iso chámanlle ciencia.

Sen darse conta do que están a facer, os científicos entraron a area desafiando a natureza. Cegados polas adiccións, eses homes son incapaces de ver que ao longo de millóns e millóns de anos e mediante os cálculos máis precisos a nosa nai Terra, na súa Providencia, reuniu, concentrouse nas plantas e encheu o conxunto.

mundo con eses constituíntes tan nutritivos que apenas comezaron a recoñecer, un por un.

Todos os organismos vivos do mundo descenderon do mesmos antepasados, pero co paso do tempo tomaron diferentes direccións evolutivas. A diferenza anatómica e fisiolóxica entre humanos e outros animais é fundamentalmente moi pequena.

Igual que o home, eses animais tamén teñen corazón, pulmóns, fígado, riles, sangue, ósos, cerebro, etc. Os seus órganos demandan exactamente os mesmos constituíntes nutritivos que os órganos do home. O maior erro cometido polo biólogo investigador foi perder demasiado tempo e esforzo na investigación de problemas totalmente secundarios, insignificantes e contraditorios, cos que obstruíu o seu cerebro e confundiu a súa mente, en lugar de apoiarse en feitos e datos tan xerais. como están á súa disposición e baseando os seus coñecementos nos resultados obtidos mediante experimentos esencialmente fundamentais.

Debemos ter en conta que cando un animal arrinca unha folla "mínica" dunha árbore do bosque, satisface todas as necesidades do seu organismo co consumo desa folla "simple". Nesa única folla, a natureza concentrou todas aquelas substancias que son necesarias para construír novas células no corpo dese animal; diferenciar esas células, nutrilas e darlles enerxía e, finalmente, proporcionar as materias primas esenciais para as glándulas.

En resumo, esa folla comprende as materias primas totalmente equilibradas para o organismo animal; Esa folla é o NUTRIMENTO axeitado para un animal.

## Todas as variedades de vexetais crus consisten esencialmente en Mesmos constituíntes

Se o animal anterior, incapaz de atopar outra cousa que comer ademais desa folla, se vese obrigado a subsistir con ese tipo de alimento durante meses ou anos, o seu organismo non sentirá deficiencia de vitaminas ou outros constituíntes nutritivos. Non fai diferenza se

en lugar da folla dunha árbore, ten á súa disposición algunhas outras plantas. O importante é o feito de que o alimento que consume é NATURAL E INTACTO.

Cando poñen unha medida de forraxe antes dun cabalo ou dun burro, nunca se preocupan de pensar que a cantidade de proteínas ou vitaminas pode ser insuficiente para o animal, aínda que sabemos ben que tamén os animais, como os humanos, necesitan. todo tipo de vitaminas, minerais e outros compoñentes nutritivos.

Todo o mundo pode ver claramente que a elección dos produtos alimenticios á disposición dos miles de tipos diferentes de animais é tan limitada que nunca teñen a oportunidade de escoller o que prefiren comer. Están obrigados a vivir das poucas variedades de alimentos comúns que hai no seu contorno inmediato.
Con todo, non podemos atopar un só caso de avitaminose ou calquera outra deficiencia nutricional entre eles.

Se levas os alimentos consumidos por eses animais no laboratorios de biólogos, en cada un deles atoparán varias substancias de diferentes calidades e cantidades. Despois diránche que nunha determinada planta hai tanta proteína, tanta graxa e tanta vitamina. Así, en cada planta enumerarán uns 10-15 constituíntes que conseguiron atopar e determinarán coidadosamente as súas cantidades unha a unha. Mesmo nos froitos máis ricos o número de constituíntes que conseguiron descubrir foi estrictamente limitado. En realidade, isto non proba que cada un deses alimentos estea composto só pola ducia de constituíntes que atopan; máis ben, é un indicio de que a súa habilidade técnica e recursos son bastante inadecuados para analizar plenamente e determinar cualitativa e cuantitativamente todos aqueles constituíntes que se reuniron no laboratorio da natureza para dar a luz ao corpo vexetal dado.

Significa que no alimento en particular puideron descubrir só eses poucos tipos de constituíntes; o resto permaneceron ocultos deles.

A principal razón para iso é o feito de que as substancias descubertas polos biólogos non son os constituíntes primarios deses vexetais, senón que son compostos que aparecen de diferentes formas en diferentes vexetais. Ao entrar no corpo animal, eses compostos descompoñen e sintetizan de novo, proceso durante o cal fórmanse novos compostos correspondentes ás necesidades do organismo.

**TODAS AS VERDURAS CONSUMIDAS POLOS ANIMAIS ESTÁ DOS MESMOS COMPONENTES BÁSICOS**

Fundamentalmente, todos os vexetais constan de tres clases principais de substancias. Unha delas é a auga, que a todos nos é familiar. Sabemos que non podemos vivir sen auga, e ben podemos recordar que a fonte de auga máis pura e segura que coñecemos é a que se atopa nas froitas e verduras. A continuación, vén o forro. Esta é a substancia que constitúe a armazón dos corpos vexetais, dándolles forma e firmeza. A tosca non se rompe e asimila nos órganos dos animais; é expulsado do corpo en forma de feces. Non obstante, é un compoñente esencial da dieta dos animais. Se non houbese forraje e os alimentos consumidos polo animal fosen totalmente desmenuzados e asimilados, os intestinos non terían nada que expulsar, e co paso do tempo encolleceríanse e secarían. Non obstante, é estraño dicir que moitas persoas son tan miopes que, considerando o forraje como "indigestible", quítano deliberadamente dos seus alimentos, polo que case toda a humanidade sofre de estreñimiento. Noutras palabras, a principal causa do estreñimiento é a ausencia de forraje na dieta. Pero para volver ao tema en discusión, a última das tres clases de substancias en froitas e verduras é o propio nutrimento, que é totalmente dixerido e asimilado polo organismo.

As diferenzas esenciais entre os diversos vexetais xorden das variacións nas cantidades relativas desas tres clases de substancias. Así, a principal diferenza entre a herba común e o froito é que na antiga predomina o forro, mentres que o froito está formado só por unha cantidade moderada de forraje, con abundantes nutrientes concentrados e unha cantidade adecuada de auga. Pola estrutura especial de

os seus órganos dixestivos e a súa facultade de rumiar, os cuadrúpedos son capaces de esmagar e moer a herba, de extraer os nutrientes pouco dispersos nela e de expulsar o resto do seu corpo. É así como certos animais conseguen alimentarse do feno seco ou da palla; o camelo é capaz de manter a vida nos cardos do deserto e o burro sobre as herbas máis ásperas.

A partir diso, podemos extraer a importante conclusión de que todos os vexetais conteñen os nutrientes necesarios para o sustento dos organismos animais, só nalgúns vexetais aparecen de forma dispersa, noutros están moi concentrados. Entre os alimentos naturais os máis nutritivos son as noces, as améndoas, os grans, as leguminosas, as patacas, as cenorias, os plátanos, as uvas e todos os demais froitos, despois de que veñen as outras raíces, herbas e verduras; noutras palabras, os mesmos alimentos que o home arrebatou da boca doutros animais e se apropiou de si. Porén, sempre que se discute a cuestión de comer cru, ese mesmo home replica sen vergoña: "Como podo alimentarme sen comida cocida?" Un enunciado máis vergonzoso que non se pode atopar no mundo, pero, por desgraza, a adicción a comer cadáveres cegou tanto á humanidade que é, de feito, a resposta habitual da maioría da xente. Os que carecen da experiencia necesaria non están en condicións de darse conta do ricos e nutritivos que son esas substancias e do pouca cantidade necesaria para satisfacer as nosas necesidades diarias. No meu caso, tardei anos en chegar á verdade. Pero falarei máis sobre isto máis adiante.

Aqueles constituíntes nutritivos que se atopan en estado concentrado no froito dunha árbore tamén se atopan dispersos nas súas follas, casca e pólas. Un animal xigante como a xirafa nútrese alimentándose das follas das árbores. Cando un pequeno xemo dunha árbore se enxerta sobre outra árbore, esta brota ramas e finalmente dá o froito correspondente.
Esta é unha clara indicación de que a xema contén todos os compoñentes elementais que son esenciais para a formación dun determinado froito.

Agora ben, cales son eses constituíntes elementais? Son os átomos, que poden ser considerados como a partícula químicamente indivisible máis pequena

dun elemento que pode participar nun cambio químico, e as moléculas, que son as partículas máis pequenas dun elemento ou composto que normalmente poden levar unha existencia separada. Todas as plantas comestibles consisten en case os mesmos elementos, polas diferentes proporcións e disposicións dos que se forman varios compostos, que se diferencian entre si pola forma, cor e sabor. Ademais, o cravo e a ovella son exactamente iguais. Ao introducirse no estómago da ovella, o cravo cambia a súa estrutura molecular e convértese nunha ovella.

Hai unha correspondencia semellante entre o froito e o humano.

Toda vida vexetal e animal non é máis que un eterno intercambio e circulación dos átomos. É aquí onde se afirma a gran marabilla e a natureza. Botamos ao chan un gran minuto non máis grande que a cabeza dun alfinete. Despois duns poucos brota lentamente, despois brota ramas e follas e, no seu momento, dá froitos. Máis tarde transfórmase nunha vaca, nun cabalo ou nun humano que vaga por este mundo durante un tempo e despois devolve os seus átomos á Terra. Alí, baixo a influencia vivificante da luz solar, eses mesmos átomos reviven de novo, inspíraselles nova vida e convértense unha vez máis nas mesmas plantas e animais, para continuar ciclos infinitos de creación unha e outra vez.

Pero para que poida dar a luz un organismo vivo, o corpo vexetal debe ser completo e VIVO. Ademais, de ningún xeito é suficiente que o alimento sexa só vivo; o alimento vexetal perfecto debe ser ACTIVO e NON LARMENTE.

A longa experiencia demostrounos que os paxaros das gaiolas non están satisfeitos sementes só secas. Coas súas sementes secas tamén demandan alimento fresco. A variedade particular desas sementes ou o alimento fresco non é moi importante. Pódese obter unha nutrición perfecta escollendo unha determinada variedade de sementes ou grans e complementándoa con calquera tipo de froita fresca de verdura.

Este feito lévanos á importante conclusión de que o alimento máis perfecto deixa de ser perfecto despois de secar un pouco. Entón

como podemos considerar como alimento aquelas substancias que saen dos fornos, das cociñas e das mandíbulas das máquinas ruxidas?

Non obstante, os organismos animais non sofren danos graves cando se ven privados de alimentos frescos durante os poucos meses do inverno. Pois compensan a deficiencia durante a primavera e o verán, cando toda a natureza volve á vida. A natureza acostumaos a ese modo de vida. As sementes, os cereais e as leguminosas secas son, de feito, alimentos vivos, pero están nun estado inerte e latente. Afortunadamente, poden ser facilmente despertados, activados e convertidos en nutrientes perfectos ao ser empapados en auga e mantidos ao aire fresco durante un ou dous días. Polo tanto, co consumo de grans só xerminados (activados) o ser humano ten a oportunidade de asegurar unha nutrición perfecta en todas as estacións do ano e en todos os recunchos da Terra. Despois pode utilizar os miles restantes de alimentos frescos e apetitosos para introducir variedade na súa dieta e facer a vida aínda máis agradable.

A vida é a organización da enerxía e da materia. Cando desexamos construír unha máquina, xuntamos todas as pezas necesarias segundo o plano e, en canto se completa o último detalle, a máquina está a traballar. Ese factor que pon en movemento a fábrica humana chámase alma, que xuntándose con todas as demais partículas, completa a estrutura do organismo e pono en movemento.

## As propiedades de determinadas proteínas, vitaminas e Minerais e de todos os compoñentes nutritivos individuais Xa non deberían constituír unha base para a discusión

Na última sección vimos que todos os corpos vexetais comestibles consisten en os mesmos elementos, e que as diferenzas nas súas propiedades químicas e físicas débense a diferenzas na súa composición e estrutura molecular. Desafortunadamente, os biólogos ignoraron este feito irrefutable e basearon toda a súa ciencia nos diversos compostos complexos que atoparon nos alimentos. Intoxicados polos descubrimentos feitos nos seus laboratorios, pecharon os ollos nese marabilloso laboratorio da natureza ao que entregamos un gran de semente tan pequeno como para

ser apenas visibles a simple vista e preséntanse, a cambio, en poucas semanas, o alimento máis perfecto que satisfaga todas as necesidades do noso organismo en todos os aspectos. Pero ou botan fóra esa xenerosa generosidade da natureza ou queiman e destrúena, despois de que preparan, nos seus miserables laboratorios, certas substancias mortas que teñen algunha remota semellanza con ela. Estes brebajes dignifican agora con diversos nomes e números, e utilízanos para prexudicar, en primeiro lugar, os seus propios órganos e os dos seus fillos inocentes.

Así, tendo atopado varias substancias diferentes nas uvas, din que as uvas conteñen tales e tales constituíntes, coma se non contivesen nada máis. Fan o mesmo no caso de todos os alimentos naturais e non naturais, e recoméndase o alimento no que conseguen atopar algún deses constituíntes como fonte do nutriente dado. Como resultado de tal miope, os alimentos máis nocivos represéntanse como nutrientes totalmente equilibrados e viceversa.

Só tes que coller un lapis e facer unha lista das substancias que os biólogos descubriron nos alimentos que se poden obter dunha vaca: carne de vaca, fígado, cerebro, corazón, leite, mel e queixo. Vexamos agora se poden detectar todas esas substancias no trevo, na palla ou nas herbas comúns da montaña de forma idéntica. Por suposto que non. Con todo, ninguén pode negar que as materias primas que serven para a elaboración do corpo da vaca son esas mesmas plantas; é dicir, a vaca enteira está formada integramente a partir desas herbas. Se consideramos que os alimentos animais son un alimento completamente adecuado para unha besta carnívora, é porque todo o cadáver dunha presa coa súa pel, ósos, sangue e carne e, ademais, con todas as súas células vivas intactas, ten un valor nutritivo igual. ao da herba. Pero que valor teñen o leite, a manteiga ou a carne por separado? Cada un deles ten unha fracción infinitesimal do valor da herba común e iso sempre que estea en estado bruto. En canto ao que queda dos constituíntes nutritivos desas substancias despois da cocción, non necesita amplificación. De aí que nos demos conta do verdadeiro valor nutritivo do leite ou da carne, glorificado durante sécul De aí que xulguemos o verdadeiro valor de todos aqueles anuncios que adornan as latas e as latas de incontables variedades de leite seco e degradado.

A xustiza esixe que a partir de agora se traia e se castigue severamente aos difusores deste tipo de anuncios, porque a responsabilidade da morte de millóns de nenos recae sobre os seus ombreiros.

Recoñezo que o home está sempre ansioso por aprender cousas novas, por penetrar nos segredos da natureza, por ampliar o horizonte do seu coñecemento. É especialmente importante que cada posuidor dunha fábrica se familiarice cos segredos das materias primas necesarias para a súa fábrica.

Deixamos que os investigadores encerran as súas investigacións dentro das catro paredes dos seus laboratorios ata o día en que consigan cultivar unha planta a partir dunha semente composta integramente de compoñentes sintéticos elaborados nos seus talleres. Entón a súa sabedoría será igual á sabedoría da natureza. Pero o noso mundo xa está cheo de tales sementes, a través das cales obtemos o alimento máis adecuado que satisfaga todas as necesidades esenciais do noso organismo. Ese alimento está libre do máis mínimo rastro de defecto. Non lle falta ningunha substancia; ningunha substancia é redundante; cada constituínte ten a súa calidade, a súa cantidade e a súa función determinadas polos cálculos máis precisos.

Dinnos que consumamos proteínas, xa que as proteínas son boas para a saúde. Pero canto debemos consumir? Existe unha cifra xeralmente acordada para as nosas necesidades diarias? Os ladrillos son necesarios para a construción dun edificio, pero seguramente non podemos amorear ladrillos indistintamente nin colocalos uns sobre outros sen morteiro.

Novos técnicos entraron na area. Desprazáronse o enxeñeiro experimentado dunha serie de fábricas complexas e agora queren manter e operar esas fábricas eles mesmos. Por todas partes hai fragmentos de materias primas amontoados ao azar. Cada un deles toma casualmente todo o que pode poñer e dálle de comer á fábrica. Un trae pedras, outro ferro; un terceiro leva barro, un cuarto auga. Todos estes agúntanse sen plan nin deseño fixo, e despois van buscar aínda máis e máis. Numerosas substancias orgánicas e inorgánicas fan a súa continuamente

aparencia. Un alimenta a maquinaria cun puñado dunha determinada substancia, alegando que é útil; outro éncheo cun balde dunha segunda substancia, afirmando que aínda é máis útil. Así, todo o mundo sufoca a fábrica co que se imaxina que son os compoñentes das súas propias materias primas. Fanse experimentos, experimentos infinitos. Por unha banda, unha serie de parvos prenderon lume a esas materias primas; por outra banda, todo o mundo ten présa por recoller os restos que poida das cinzas ardentes e introducilos na boquilla da fábrica.

Por suposto, a fábrica comeza a funcionar de forma irregular. Canto máis irregularmente a fábrica funciona, máis estes especialistas en brota multiplican os seus esforzos. Corren por este e por outro para buscar novos medios e novos materiais. Nese bulicio pisotean, destrúen ou queiman os constituíntes químicos máis esenciais das materias primas, constituíntes que ás veces son demasiado pequenos para ser notados por eles. Cando ven que os seus esforzos non serven de nada e o estado da fábrica vai pouco a pouco de mal en peor, van aínda máis cara ao deserto e atopan substancias completamente novas que non teñen ningunha conexión coas materias primas da fábrica, e tentar regular o funcionamento da súa planta coa súa axuda. Durante un tempo, unha desas novas substancias detén o berro da fábrica, outra amortigua o seu chirrido penetrante, unha terceira ralentiza as velocidades de funcionamento de determinados mecanismos, mentres que unha cuarta, pola contra, aceleraos aínda máis. Estes cambios parécenlles bos signos; dan un salto de alegría e baten as mans coma nenos pequenos, e despois proceden á procura de substancias "máis fortes e eficaces". Ás veces, determinadas seccións da fábrica deixan de funcionar por completo ou funcionan de forma tan irregular que poñen en perigo a seguridade dos seus veciños. É entón cando os homes amosan a súa maior destreza. Eliminan e botan habilmente esas pezas "inútiles".

Non é de estrañar que todos eses esforzos acaben nun fracaso absoluto e que, unha tras outra, as fábricas sexan botadas sen traballo demasiado pronto. Pero os enxeñeiros torpes non perden a esperanza.

Persisten nos seus experimentos desesperados, negándose a recordar o verdadeiro enxeñeiro daquelas fábricas, a súa natureza, que eles negaron.

A comparación continua do corpo humano cunha fábrica non se fai en sentido figurado. Pois o corpo humano é de feito unha fábrica como todas as outras fábricas, coa diferenza de que é moito máis complicada que unha fábrica común e os seus compoñentes son tan pequenos que a maioría deles son invisibles e incomprensibles para os humanos.

Do mesmo xeito que os enxeñeiros anteriores, os nosos biólogos realizan experimentos sobre os seres humanos polos máis terribles instrumentos que dispoñemos, polos alimentos máis básicos posibles, por diversas preparacións sintéticas e por todos os velenos mortíferos coñecidos pola humanidade. Publican listas interminables con nomes interminables de substancias e desvían á xente coas súas recomendacións enganosas. Cada un suxire o que lle apetece, cada un di o que se lle ocorre, actuando ao azar, segundo a regra do ouro.
Enchen miles de volumes e inundan o mundo con eles, troan pola radio, imprimen anuncios nos xornais.
Pero todo o que fan é falso, todo o que din é contraditorio.
Representan a substancia máis nociva como sumamente beneficiosa, pero prohiben o uso do que é esencial. Nesta mestura de confusión e confusión, os propios autores atópanse nun labirinto de dúbidas e indecisións, mentres o seu público queda perplexo e desconcertado.
Mentres tanto, por desgraza, os máis próximos a nós abandonan esta vida en millóns, innecesariamente antes do seu momento oportuno.

Fago un chamamento a todos os homes nobres de todo o mundo para que saian da súa letárxica indiferenza aínda que só sexa polo ben da súa propia saúde e da dos seus familiares. Que se unan comigo para que co noso poder de unidade abramos os ollos da humanidade, modifiquemos os actuais hábitos erróneos de alimentación e poñamos fin a esas terribles masacres.

Que cada un de nós abra os ollos e observe con atención os escándalos impactantes que deshonran a civilización moderna. A través da actitude incorrecta adoptada polos nosos científicos, especuladores e especuladores entraron no campo. Os alimentos máis nocivos e gravemente adulterados son anunciados libremente como fontes ricas en vitaminas e son

vendido abertamente ao público. Inclúen galletas, doces, refrescos como Coca-Cola e limonada, carnes putrefactas, leites secos e outros miles de alimentos diversos, que foron totalmente privados dos seus compoñentes nutritivos máis vitais e son especialmente propensos a causar enfermidades e matar persoas. As substancias máis curiosas recóllense de aquí e de acolá, mestúranse entre si, énchense en latas e cartóns, etiquetadas cunha longa picadura de nomes de mascotas aparentemente científicos e vendidas ao público crédulo como preparados "dietéticos" a prezos desorbitados.
Ata tal punto se comercializou a medicina moderna que os laboratorios privados pagan unha comisión do 50 por cento aos médicos polos cargos que se fan aos pacientes que lles envían. Habería que encher centos de volumes se se quixese presentar unha imaxe detallada de todas as corrupcións do mundo actual. Na actualidade, non estou de lecer para acometer esa tarefa.

Mentres tanto, os biólogos atopan unha determinada vitamina durante as súas investigacións. Un pouco máis tarde descobren que non se trata dun simple composto, senón dun complexo elaborado dunha ducia de substancias, para cada unha das cales seleccionan un nome. Pouco a pouco van notando que unha determinada vitamina non amosa a súa potencia en ausencia doutras, ou observan que, ao ser introducidas no organismo, unha substancia transfórmase noutra e así sucesivamente.

Os efectos das vitaminas artificiais no organismo humano son aparentes e contraditorios. Os homes poñen os ladrillos dunha casa fila tras fila sen morteiro e despois, para corrixir ese erro, preparan un enorme barril de morteiro inferior e vérteno sobre o edificio dunha soa vez. Pegado na superficie exterior dos ladrillos, ese morteiro protexe o edificio do vento e da choiva durante un tempo, pero non penetra nas unións entre os ladrillos e, por suposto, nunca chega ás capas internas da estrutura. Ás veces úsase unha cantidade excesiva dese falso morteiro; entón calquera edificio cuxa cimentación estea un tanto inestable simplemente colapsa. Isto é precisamente o que ocorre ás veces durante a inxección de vitaminas, cando o paciente morre inmediatamente despois da inxección. Como se pode representar como nutriente unha substancia cuxa mínima cantidade mata a un home dentro?

cinco minutos da súa entrada no corpo humano? Cando volverán os homes en razón e abandonarán tales tolemias? A pesar da multitude de fracasos, decepcións e desgrazas, os homes persisten no seu equivocado e desastroso rumbo, negándose a retroceder un só paso.

Os novos libros fan a súa aparición continuamente; Engádense constantemente listas e recomendacións novas ás antigas e unha interminable inundación de velenos flúe constantemente das fábricas aos órganos dos homes. Tal como está, escribíronse miles de volumes sobre nutrición e temas relacionados, todos con diferentes puntos de vista e puntos de vista, diferentes detalles e detalles, diferentes listas e táboas.

Supoñamos por un momento que os libros escritos sobre individual vitaminas e outros compoñentes nutricionais, as recomendacións de nutrientes e a lista de dietas específicas son certas. Poderemos preguntarnos entón se este é realmente o sistema práctico da nutrición humana e se os que desexan vivir neste mundo están baixo a triste necesidade de ter que aprender todos eses libros de memoria. Que pasará cos millóns, entón, que viven en montañas e vales, en aldeas e aldeas afastadas, e non teñen oportunidade de familiarizarse con tales listas e táboas dietéticas? Deben morrer de fame?

Non, bos amigos, esperta do teu letargo da indiferenza, que non é o modo de vida destinado ao humano. Unha vida así non é realmente vida en absoluto; é un pesadelo. Debemos provocar unha reversión completa e inmediata da nosa actitude ante os problemas nutricionais.
As publicacións sobre compoñentes nutritivos e dietas individuais deben deterse e todas as receitas de vitaminas artificiais e medicamentos velenosos deben ser interrompidas á vez.

Só hai unha forma de liberar dunha vez por todas á humanidade dese pesadelo, e é introducir un cambio radical no noso modo de vida e nos nosos hábitos nutricionais. Estes hábitos deben cambiarse de forma que se combinen e harmonicen o sistema de nutrición correcto coa vida do home.
Entón, a elección entre compoñentes nutritivos individuais xa non servirá para ningún propósito útil e a xente non pensará máis en dietas específicas. Só tal totalmente equilibrado

os alimentos deben manterse na casa xa que teñen idénticos valores nutritivos; noutras palabras, cada un dos alimentos consumidos polo home debe ser un alimento completo en si mesmo.

Os lectores non deben pensar que é moi difícil dirixir a toda a humanidade por ese marabilloso camiño. Só o parece na superficie. Despois de pasar eu mesmo por todas as súas etapas, sei que, lonxe de ser difícil, é unha tarefa moi doada, á que estou disposto a dedicarlle todo o meu tempo e enerxía.

Debemos crear condicións que fagan posible que ricos e pobres, grandes e pequenos, doctos e sinxelos, poidan levar unha vida saudable sen estar na obriga constante de elixir obrigatoriamente entre os alimentos que consumen. Despois, a elección dos alimentos estará determinada polo noso sentido do gusto, cuxas demandas e desexos serán a nosa guía infalible na selección de alimentos naturais.

Ben podemos preguntarnos, despois de todo, que buscan os biólogos e que o seu obxectivo final é. Quizais eles mesmos non teñan unha concepción clara do seu obxectivo final, pero voulles dicir. Están tentando descubrir que tipo de substancias necesita o noso corpo para levar unha vida saudable. Desexan coñecer o correcto funcionamento de cada vitamina e cada mineral do noso organismo. Descobren que unha determinada vitamina estimula o noso crecemento, outra protéxenos contra as infeccións, unha terceira fortalece os dentes, etc. Pero, en lugar de someterse a todos eses problemas, non sería mellor que visitasen as selvas de África só por unha vez e preguntaran aos elefantes alí que tipo de pílulas de calcio tomaron para cultivar marfil forte ou que variedades de proteínas? consumiron para acumular a súa enorme masa?

Supoñamos que despois de traballar incesantemente durante miles de anos por fin conseguen o obxectivo desexado. Despois poderán recoñecer todos os compoñentes dun gran de trigo ou nalgún outro corpo vexetal e comprender todos os detalles das súas respectivas funcións no noso organismo. Pero o que buscan tan seriamente xa está na man e tamén en abundancia. Acadaron así o seu máximo

obxectivo, o mesmo obxectivo que dificilmente podían esperar alcanzar nos seus laboratorios despois de miles de anos. Que máis buscan entón?

Pero o lector non debe supoñer que os biólogos son persoas completamente sen sentido. Teñen razóns para actuar como eles fan e desde o seu propio punto de vista son razóns bastante fortes e convincentes. Pois os científicos son persoas "civilizadas e cultas"; non son homes primixenios que habitan en bosques escuros, nin viven en pregas e cortes. Entón, como poden renunciar ao seu pan branco, ás súas deliciosas tortas e deliciosos pasteles e encher a boca de trigo cru, igual que os salvaxes primitivos? É certo, por suposto, que ao converter o trigo integral e sen mancha en pan branco ou en bollería, con excepción do amidón morto e do azucre, destrúense todas as súas decenas de miles de compoñentes nutritivos, pero isto non parece preocupalos. Nunca nos permiten esquecer que o amidón e o azucre sen vida tamén teñen os seus "beneficios". Proporcionan as calorías necesarias para proporcionar calor ao noso corpo, mentres que as demandas dos nosos órganos, glándulas e nervios son satisfeitas con recursos "científicos" tan marabillosos como vitaminas artificiais, preparados minerais, falsas hormonas e, sobre todo, unha multiplicidade de velenos, superando un. outro en forza e potencia.

Finalmente, que pasaría entón coas industrias, hospitais, médicos, enfermeiros, farmacias, instrumentos cirúrxicos e outros aparellos similares? Que esforzos non se fixeron para adquirilos e que traballos non se gastaron en construílos! Como podían abandonar todos eses “logros” polo ben dese trivial trivial? Non se pode contemplar un paso así, nin moito menos dado. Pouco importa que milleiros, ou non, millóns de persoas morren de infartos, cancro e outras enfermidades. Tarde ou cedo os homes deben morrer igualmente, entón non é mellor que morran un pouco antes e se liberen das angustias e dos sufrimentos deste mundo? Para que serve vivir ata os 200 anos nun mundo que está a estar masificado? Non te sorprendas ao saber que hai xente con esta actitude de ánimo. Pódese afirmar de feito que a maioría da humanidade, cegada como está pola adicción a comer cadáveres, pensa así hoxe. Pero declaro solemnemente a todo o mundo que TODOS OS SERES HUMANOS DEBEMOS

CONSUME PLANTAS EN ESTADO CRUDO. ESTE É O MANDO DA NATUREZA.

Con todo, non nego que durante todo o tempo o motivo reitor dos biólogos foi o desexo de servir á humanidade. Pero cando vexan o fracaso dos seus esforzos, deberían cambiar o seu perigoso procedemento sen demorar un momento e deixar de inmediato a publicación de todos os libros que traten eses temas; se non, seguramente merecerán a maldición das xeracións vindeiras. Despois de reunir todos os feitos e cifras contraditorias que se atopan nos libros sobre nutrición, examinei e sopesei coidadosamente as probas dispoñibles e tirei a conclusión básica de que, no que se refire á nutrición, a partir de agora, toda a humanidade debería pensar igual e alimentarse por igual.

Con respecto a esta conclusión, non debe haber nin escepticismo nin disidencia.

Polo tanto, dado que os libros publicados ata agora que tratan de constituíntes nutricionais individuais e dietas específicas realizaron o seu cometido, todos eles deben ser retirados da circulación para que a mente do público xa non se vexa confusa polas súas teorías pouco sólidas e contraditorias. . Noutras palabras, todos aqueles libros que traten sobre as funcións e "beneficios" das proteínas, carbohidratos, graxas, vitaminas e minerais deberían ser prohibidos. Tamén deberían ser todas aquelas publicacións perigosas nas que se intenta demostrar que o valor de certos alimentos reside nalgún nutriente en particular contido neles.

Mesmo aqueles libros nos que os seus escritores intentan afirmar a superioridade de certos tipos de froitos fronte a outros deben ser considerados superfluos. Como moito, as investigacións futuras poden orientarse á realización de experimentos xerais para proporcionar os datos necesarios para determinar o grao de desenvolvemento e as vantaxes dunha clase de alimentos en comparación con outras clases. Por exemplo, pódense realizar estudos para determinar as grandes diferenzas entre froitas, cereais, leguminosas, froitos secos, vexetais verdes e raíces, se esas diferenzas existen, efectivamente.

A partir de agora, debería ser o deber principal de todos os escritores, científicos, médicos, xornalistas e humanitarios progresistas demostrar ao público en xeral todos os aspectos do enorme dano causado pola dexeneración dos nutrientes naturais e exhortar á xente a someterse incondicionalmente aos preceptos. da natureza.

## Corpo real e corpo falso

O consumidor habitual de alimentos cociñados é en realidade unha combinación de dúas persoas nunha; ten dous corpos. O primeiro corpo, o HOME REAL, é o propio home verdadeiro, que foi chamado a existir por medio da alimentación natural e aínda se mantén coa nutrición natural. O segundo corpo, o FALSO HOME, naceu por medio de alimentos artificiais, cociñados e antinaturales e segue vivindo só de nutrición antinatural.

Todas aquelas células do corpo humano que, sendo saudables, especializadas e activas, manteñen a vida e manteñen a unha persoa en pé, constrúense, nutren, operan e substitúen integramente por alimentos naturais. Son as células que dan forza aos músculos, regulan as contraccións do corazón, transmiten os impulsos do cerebro ao corpo e producen secrecións. Ao lado destas células moi desenvolvidas, hai outras células que teñen certo parecido superficial coas células normais, pero que teñen, de feito, a estrutura máis elemental, carecen da maquinaria e mecanismo necesarios para funcións especializadas e, polo xeral, están dexeneradas e enfermas.
Estas células nacen, crían e multiplícanse enteiramente a costa de alimentos non naturais e degradados.

No organismo dun adicto aos alimentos cociñados, o home real ocupa moi pouco cuarto de feito. Incluso no caso da persoa máis delgada, unha proporción considerable do corpo está formada por células inactivas.

Cada glándula ou órgano necesita un certo número de células activas e especializadas, pero en canto se forma o complemento necesario de tales células, a construción de células adicionais no órgano dado detense,

se non, crecería ata un tamaño desmesurado. Agora ben, como as células activas só se crean a través da alimentación natural, mentres que o adicto aos alimentos non proporciona ao seu corpo a cantidade necesaria de alimentos naturais, o órgano está obrigado a compensar a deficiencia resultante e a manter o seu tamaño dentro de límites razoables acumulando un certo número de células inactivas producidas a partir de alimentos cocidos. Tales células inútiles e parasitarias abundan en todos os órganos e sistemas dun adicto aos alimentos, sen excluír os ósos, as uñas e o cabelo.

Non obstante, o organismo dalgunhas persoas aínda é capaz de loitar contra as dietas non naturais durante un certo período de tempo. De feito, cansa o mellor para evitar a formación do falso home por diminución do apetito, trastornos estomacais, náuseas, vómitos, insomnio, dores de cabeza e outros medios similares. Os miopes consideran eses síntomas de precaución como signos de certa debilidade do organismo, polo que en lugar de deixar de consumir alimentos non naturais, fomentan aínda máis o seu uso para "nutrir e fortalecer" ao paciente. E cando baixo os continuos ataques dos alimentos "nutritivos" a longa e prolongada loita chega ao seu fin tráxico coa derrota do home real, o organismo vese obrigado a abandonar a súa tenaz resistencia e "adaptarse" a eses alimentos pouco naturais. Este é o sinal do nacemento do home falso, que pronto comeza a devorar coma un lobo e a medrar irresistiblemente. Con todo, as persoas miopes consideran este crecemento como un sinal seguro de recuperación.

Co paso do tempo esa resistencia fíxose máis débil, e hoxe chegouse a etapa na que nacen moitos nenos con dous corpos. Tales nenos comezan a desenvolver o home falso mesmo antes de vir ao mundo. Pódese ver o home falso a cada paso nas nádegas e as pernas das mulleres, nas fazulas gordas dos nenos, nas patas e pescozos abultados dos homes e noutros lugares. O falso home deforma as fermosas figuras das mozas doncelas na súa plenitude, priva aos maiores da súa capacidade de traballo. Penetra no corazón, riles, vasos sanguíneos, glándulas e tecidos dos seres humanos e paraliza as súas actividades. En xeral, leva ao home de verdade nas súas gadoupas e pouco a pouco espremeo e estrangula.

Cando un adicto aos alimentos cociñados sacia a súa fame consumindo algunha froita, significa que nun momento dado o home real está saciado e non ten máis ganas de comer. Pero o home falso non recibiu parte do alimento natural, polo que agora esixe a súa propia comida especial. O que fai que as cousas sexan particularmente desafortunadas é o feito de que expresa os seus desexos negativos a través da boca do home real. O desexo voraz de comida cociñada é o impulso dese monstro e non ten ningunha conexión coas demandas do home real. Esa ansia transfórmase en gula no momento no que as dúas paixóns brutales, a adicción e os desexos negativos, unen forzas.

É aquí onde o home de verdade, sen ningún pensamento nin reflexión, realiza unha tarefa máis despreciable. Traballa incesantemente día tras día, gaña cartos con moita dor e problemas e despois, con aínda maior dor e problemas, converte os alimentos naturais que comprou co seu diñeiro arduamente gañado en substancias nocivas, introdúceos no seu corpo a través do seu corpo. propia boca, dixíreos no seu tubo dixestivo, absorbeos no torrente sanguíneo e entrégaos a ese monstro, o seu máis feroz inimigo, a quen cria e alimenta no seu propio seo e cuxo corpo abominable leva continuamente sobre os seus débiles músculos.

Aquí, debo preguntarlles aos biólogos que eloxian as proteínas e depositan falsas esperanzas na suposta potencia das vitaminas artificiais, se non se compadecen deses homes e mulleres que tambalean e tambalean mentres camiñan penosamente pola rúa, apenas capaces de arrastrar o enorme peso da o home falso nas súas débiles pernas. Onde está a conciencia e a razón desas persoas? Esas masas de graxa e carne inútiles non lles dan que pensar? Despois de todo, a corpulencia é o froito das súas proteínas animais "totalmente equilibradas" e do pan branco "dixerible". Tan só tenta privar a esas persoas gordas do seu pan e da súa carne, e aliméntalas durante un tempo polas leis máis elementais da natureza, e despois observa como esas masas diabólicas se funden e desaparecen en poucos meses.

Cando temos en conta a facilidade con que podemos desfacernos deses superfluos montóns de carne e efecto recuperación completa polo máis sinxelo e

método natural, ben podemos preguntarnos por que as persoas de alta distinción académica recorren a unha variedade de medios perigosos e sen sentido, sen ningunha perspectiva de éxito.

O falso home non está composto só por células dexeneradas, senón tamén por fluídos superfluos, graxas, concrecións, sales, velenos e outras substancias nocivas, que penetraron e se espallaron por todas as cavidades e tecidos do home real. Toda enfermidade, sen excepción, está chamada a existir nas células do falso home. Tamén é nas células do falso home onde nace o cancro.

## As enfermidades son causadas pola infracción das leis de Natureza

Só pode haber dúas causas para a avaría dunha fábrica: a falta de equilibrio nas súas materias primas e danos incidentais procedentes do exterior. Non pode haber outra causa. Os danos incidentais sufridos polo organismo humano por fontes externas (queimaduras, lesións, intoxicacións, etc.) son facilmente comprensibles e non existen desacordos sobre os métodos a empregar no seu tratamento.
Entre estes danos externos pódese incluír o dano causado ao organismo por todos os fármacos terapéuticos autoadministrados, vitaminas artificiais, minerais, alcohol, nicotina, té, café, así como os numerosos velenos que se introducen no organismo cos alimentos cocidos. e almacénanse en cada órgano.

As únicas materias primas harmoniosas e impecables para o humano organismo son as plantas en bruto determinadas pola natureza. A menor alteración que se faga neses corpos supón alterar a harmonía das materias primas da fábrica; isto, á súa vez, supón descolocar as operacións adecuadas desa fábrica; noutras palabras, significa enfermidade. De conformidade coas leis da natureza, isto debe ser considerado como un axioma, sobre o que nunca debería haber dúbida ou diversidade de opinións.
As materias primas da fábrica humana foron denominadas ALIMENTACIÓN.

A natureza construíu as materias primas necesarias para o ser humano con cálculos tan precisos que cando poñemos unha soa baga de uva na boca, esa pequena baga desfrázase e espállase por todo o organismo para cubrir todas as súas necesidades sen excepción. Esa baga primeiro constrúe a estrutura rudimentaria das células simples, despois constrúe todo o mecanismo interno das células diferenciadas, proporciona as materias primas necesarias para a produción, limpa e lubrica todos os compoñentes e renova as que están danadas, substitúe as envellecidas e células cansas por células novas, subministra combustible aos motores e ponos en marcha, dálle ao corpo a calor e a enerxía necesarias e realiza calquera outra tarefa que se lle esixa.

O lector pode preguntarse como é que hai persoas que ás veces non comen ningunha froita durante semanas ou meses e aínda así conseguen manterse con vida. A resposta é que, en xeral, ata o máis confirmado adicto á comida cocida toma algún alimento cru de cando en vez. Ás veces, as células normais morren de fame durante semanas e meses, pero debido a que os froitos son alimentos moi condensados e altamente nutritivos, unha cantidade moi pequena deles mantén a unha persoa en pé dalgún xeito. Pero se esa fame se prolonga sen razón (pois o propio suxeito non sente esa fame), aparecen no organismo diversos trastornos, feridas e afeccións mórbidas, a máis grave das cales é o escorbuto.

Durante o escorbuto hai un desgaste gradual das células, causado pola ausencia de compoñentes nutritivos superiores. Máis tarde, as paredes dos capilares comezan a rebentar, dando lugar a extravasacións de sangue. Agora as enxivas vólvense lívidas e esponxosas, os dentes caen e todo o corpo do paciente está cuberto de úlceras. En opinión das persoas miopes, esta enfermidade débese enteiramente a unha deficiencia de vitamina C. Todos os alimentos cociñados, medicamentos e vitaminas artificiais do mundo non teñen o poder de salvar a vida dun paciente así. Se non toma algunha froita ou verdura fresca, a súa morte é inevitable.

A natureza foi moi indulxente cos humanos, pero o humano aproveita esa indulxencia. O citólogo estadounidense EV Cowdry

di: "A perda para a economía corporal do servizo adestrado por parte das células que se converteron en malignas non é grave, pois hai excedentes en todo tipo de células especializadas ás que se pode recurrir en caso de necesidade, coñecidas como reservas fisiolóxicas. Nove décimas partes. da cortiza suprarrenal, 1/2 dos pulmóns, 3/4 do fígado, 4/5 da tireóide e do páncreas e todo o bazo pódense eliminar con seguridade" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Incluso o citólogo máis famoso do mundo é tan miope que non considera grave para o organismo a perda de nove décimas de glándula; a perda só lle aparece cando o organismo dado deixa de funcionar por completo. Pero o estudo de Cowdry vén a confirmar a crenza dos que comen crus de que calquera diminución na inxestión de alimentos crus vai seguida dunha diminución proporcional do número de células activas e, polo tanto, da capacidade de traballo dunha determinada glándula ou órgano. Moitas veces, os órganos dun adicto ao comedor cocido manteñen a súa existencia co traballo de só unha décima ou unha quinta parte do complemento normal de células.

CANDO SE TEN DEBIDA CONTA DAS LEIS DE NATUREZA A CAUSA DE NINGUNHA ENFERMIDADE PERMANECE OCULTA; todo se fai tan claro como a luz do día. Tan pronto como o número de células normais e activas diminúe a través da diminución da cantidade de alimentos naturais consumidos, as glándulas e órganos fallan nas súas operacións e o rendemento tórnase pobre, insuficiente e defectuoso, debido á deficiencia das materias primas. Como resultado, as glándulas e órganos dados enferman. De novo, debido a que quedan comparativamente poucas células activas e as que quedan morren de fame e esgotan, as paredes do corazón distenden e danan as válvulas; as partes sensibles da pel, intestinos, estómago e outros membros do corpo que están suxeitos a presión constante están prexudicadas; os capilares dilátanse e despois rebentan, producindo ulceración do estómago e dos intestinos, descargas das mucosas, piorrea, hemorróidas, eccema, etc. Os dentes caries por falta de nutrición adecuada; o cabelo vólvese gris ou cae. Ao mesmo tempo, coas acumulacións das substancias velenosas introducidas no organismo por medio de alimentos cocidos incapacitan as articulacións; as paredes dos vasos sanguíneos están cubertas de depósitos duros; fórmanse pedra (ou cálculos) no

vexiga; Aparecen a esclerose, a hipertensión, a ciática, o reumatismo, a gota e moitas outras enfermidades. Finalmente, agora faise unha tarefa bastante doada explicar as causas dos ataques apopléxicos e cancro.

Ningún comedor cocido debería considerarse saudable. As bases da súa mala saúde foron postas pola súa nai adicta á cociña xa antes do seu nacemento. Os seus órganos están dexenerados e a cada momento están en perigo ou esgotando as súas últimas reservas de enerxía. Despois de ler estas liñas, quen valora a súa saúde e se preocupa pola súa vida debe tomar unha decisión firme para evitar ese perigo e reparar a fondo o dano xa causado no seu organismo. En particular, aquelas persoas que padecen obesidade e hipertensión non deben dubidar nin un momento, porque as súas vidas penden dun fío. Non deben permitir que a ominosa palabra "inesperado" apareza mañá nos seus avisos necrolóxicos. Esa palabra é a evidencia máis rechamante da ignorancia grosa do home "civilizado".

O pequeno bebé nunca debe chorar sen motivo; nunca debe pasar unha noite inqueda nin padecer males de estómago, menos aínda de febre. Tampouco debería experimentar carencia de vitaminas ou calcio. Todos estes son o resultado dos alimentos cocidos, os leites e a inferioridade do leite materno cocido. Declaro unha e outra vez que é unha ofensa moi cruel acostumar a un neno recentemente nado a comida cociñada. Ata agora este delito foi cometido por todos os pais sen querer; en diante será considerado como un delito premeditado. Mañá ningún pais poderá atenuar a súa culpa.

Antes de que se tome a decisión de someterse a unha operación cirúrxica, o paciente debe recorrer a comer cru. Se o órgano danado non perdeu completamente o seu complemento de células activas, ben pode recuperar a súa plena capacidade de traballo dando a luz células sans e desfacendo as enfermas.

Mentres haxa células enfermas no organismo humano, existe un forte desexo de alimentos cocidos. Pero unha vez que o corpo está limpo das súas células enfermas, a vista de comidas cociñadas enche o verdadeiro

home con noxo, no canto de pracer. Canto máis forte é a sensación de "fame", máis profunda e grave é a enfermidade. En resumo, o desexo de alimentos cocidos é un desexo de enfermidade, e a persistencia dese desexo significa a persistencia da enfermidade. Polo tanto, para someter e aniquilar a enfermidade, é necesario matar de fame ao falso home.

Os pacientes con cancro deben ser inmediatamente colocados nunha dieta extremadamente limitada de alimentos crus, como unha libra de mazás ou uvas ao día. Esta cantidade é suficiente para manter vivo o home real, mentres que as células cancerosas, incapaces de obter ningunha parte dela, morrerán gradualmente. O condenado a morte segura xa non ten dereito a gratificar o seu padal ao prezo de axilizar o seu fin.

Vexamos agora que servizo útil nos poden prestar os 350.000 tipos de substancias velenosas que denominaron drogas.
Poden aumentar o número de células diferenciadas, fortalecer as células débiles ou concederlle ás células discapacitadas unha nova capacidade de traballo? Poden subministrar materias primas ás glándulas famentosas ou substituír os constituíntes nutritivos destruídos polo lume? Poden fortalecer os músculos do corazón ou limpar os vasos sanguíneos das súas impurezas? Poden deter o fluxo continuo nos nosos órganos da sucidade e dos velenos que se introducen no noso corpo cos alimentos cociñados? Finalmente, poden separar e aniquilar as células cancerosas unha a unha ou traelas de volta ao corpo? Quizais eses velenos realmente formen parte integrante da nosa alimentación e é por un descoido que a natureza se esqueceu de incluílos nos alimentos naturais.

O feito da cuestión é que o efecto desas substancias son conxuro, enganoso, aparente, contraditorio e invariablemente prexudicial.
A vasta literatura sobre as propiedades beneficiosas das drogas é o mito da nosa época. Un enorme mundo de supersticións mantén a todos os pobos deste globo baixo o seu dominio absoluto e as medicinas nefastas asumen o papel de talismanes.

Debemos descender das alturas da fantasía e adoptar unha actitude realista ante estes problemas. Unha célula infinitesimalmente pequena en si mesma ten unha estrutura máis complexa que todas as fábricas feitas polo home. Isto é

obvio polo simple feito de que con todos os seus esforzos concertados os expertos do mundo nunca foron capaces de traer unha soa célula viva á existencia. E aínda así, cada órgano está composto por millóns de tales células. Con todo, un médico común imaxinase un especialista deses extensos mundos. Cando ese médico garabatea nun papel o nome dalgún "medicamento" velenoso, supón inxenuamente que pode restablecer as funcións desorganizadas de millóns de fábricas coa prescrición dun só veleno. Collendo aos meus fillos das súas mans, durante anos pasei dun país a outro coa esperanza de atopar ese fabuloso elixir que da vida! É coa mesma ilusión fantasiosa que cada paciente, sexa cal sexa o seu estado, chama hoxe á porta do seu médico ou ocupa o seu lugar na cola do hospital.

Mentres que a única cura de toda enfermidade está enteiramente nas mans do propio paciente. AS CAUSAS DE TODAS AS ENFERMIDADES DEBERÁNSE ATOPAR NO LUME DA COCIÑA. COA DESAPARICIÓN DESE LUME DESAPARECERÁ TODOS OS SUFRIMIENTOS DO HUMANO. Comer crudo completo non só actúa como preventivo de todo tipo de enfermidades, senón que tamén cura por completo todas as enfermidades xa contraídas, desde as máis leves ata as máis graves e complicadas, sempre que o órgano afectado manteña aínda algúns signos de vida.

Neste pequeno libro non podo tratar este tema en detalle. Basta con presentar só un exemplo. As enfermidades cardiovasculares son a perdición da humanidade hoxe. Nalgúns países, a taxa de mortalidade por diversas enfermidades do corazón é máis da metade da taxa de mortalidade total, e a proporción segue aumentando. Todos os medicamentos existentes contra esas enfermidades son medidas puramente conxuras. Ao envelenar o corpo, irritar ou, pola contra, amortiguar os nervios e estimular a acción do corazón, privan ao organismo dos seus restos de forza. Testemuña o feito de que os médicos son as principais vítimas dos infartos cardíacos. Con todo, entre todas as enfermidades, os trastornos cardiovasculares son os máis susceptibles de tratamento. O cru veganismo porá fin a todas esas masacres sen sentido.

Se o paciente que está condenado a morrer dun infarto en poucas semanas ou meses debe buscar refuxio nas leis da natureza e cambiar hoxe a comer cru, sentirá unha pronta mellora da súa condición case da noite para a mañá. Desde o primeiro día, os seus vasos sanguíneos comezarán a perder rapidamente as súas impurezas, e as paredes das súas veas, así como as do seu corazón e as súas válvulas, obterán unha nova vida cun complemento fresco de células activas, gradualmente. recuperando a súa elasticidade e firmeza adecuadas. Como resultado, en lugar de morrer nunhas poucas semanas, o novo recluta para comer cru poderá agardar con confianza unha vida saudable doutros 50 anos ou máis. Cando a cuestión é substituír unha vida enfermiza de poucas semanas por unha vida saudable de medio século, non debemos permitir que a vacilación se introduza nos nosos corazóns. Non é prudente considerar as mortes como súbitas e inesperadas. Cando vexo que os anacos de carne e pan entran na boca dunha vítima desprevenida, imaxino a dexeneración que axiña se producirá nas paredes do seu corazón e nos seus vasos sanguíneos, e a cada momento agardo que lle vaia un derrame cardíaco.

En xeral, hai catro causas básicas de enfermidades: 1. Deficiencia no número de células diferenciadas. 2. Insuficiencia das materias primas necesarias para as funcións das glándulas. 3. A presenza de corpos estraños e células parasitarias no organismo. 4. O debilitamento da resistencia das células á infección bacteriana. Comer crus loita con todas estas catro causas dende o principio e ofrece a solución real ao problema da enfermidade.

Non obstante, no período inicial de comer cru, os adictos á comida cocida ás veces experimentan varias molestias, que poden dar ás persoas irreflexivas a falsa impresión de que os alimentos naturais esgotan o corpo e prexudican a saúde. Este equívoco é a proba máis rechamante da miope do home de hoxe. A mera idea de que a nutrición NATURAL pode ir seguida de resultados INATURAIS e prexudiciais é unha noción máis absurda, que debe ser desterrada dos nosos pensamentos dunha vez por todas.

Hai que ter en conta que de 40-50 quilos ou máis do home cen quilos de peso pertencen ao falso home, que inmediatamente comezará a derreterse e, acompañado das súas células enfermas, graxas, concrecións e velenos, correrá ao torrente sanguíneo, para que poida saír do corpo polas distintas excrecións. as feces, os ouriños e a transpiración. Ao observar substancias estrañas nos ouriños e no sangue, o miope pensará que se forman a partir de nutrientes naturais, mentres que en realidade proceden do corpo noxento do falso home, que pouco a pouco vaise desgastando e deixando o organismo para sempre. . É por iso que a transición ao crudo non debe ser controlada polos criterios habituais da ciencia médica; máis ben, debemos someternos con confianza ás leis da natureza e esperar os resultados finais con paciencia e paciencia.

Durante ese período poden aparecer síntomas de flatulencia, dores intestinais, dor de cabeza, mareos, debilidade xeral, etc. Nalgúns casos, a orina pode estar turbia, os pés poden incharse, poden aparecer erupcións cutáneas no corpo e pode haber sequedade e comezón en certas partes da pel. Todos estes son procesos de purificación e curación, polo que non se debe sucumbir en ningún caso á sensación de "fame" e, entreter as dúbidas sobre a sabedoría do Creador, recorrer a ceas "nutritivas", proteínas "totalmente equilibradas" e aminoácidos "insubstituíbles" para axudar. Se un é o suficientemente parvo como para facelo, estes síntomas desaparecerán dunha vez, pero en detrimento da saúde. O falso home dará entón un suspiro de alivio e, rindo da estupidez do home real, comezará a medrar unha vez máis cunha nova vida.

Tales síntomas varían en ocorrencia e gravidade dun individuo a outro, e mesmo poden estar totalmente ausentes nalgúns casos. Como regra xeral, son susceptibles de ser graves en persoas maiores e corpulentas, leves nos mozos e completamente ausentes nos recén nacidos, que comezarán a crecer de forma normal. En liñas xerais, no corpo dunha persoa excesivamente gorda o home falso apretou e descartou tanto ao home real baixo a presión do seu peso pesado que pouco queda del máis que "pel e ósos". No período inicial de comer cru

o peso de tal persoa reducirase tanto que aqueles que non comprenden a verdadeira natureza do cambio comezarán a compadecerse del.
Pero esta é só unha imaxe aparente do que realmente está a suceder.
No corpo do comedor de crus, o home de verdade comezou a engordar desde o primeiro día e, despois de desfacerse do home falso, seguirá crecendo de forma regular ata alcanzar o seu peso normal. . Nunha persoa moi delgada o aumento de peso do home real compensará a perda sufrida polo home falso, de xeito que haberá un aumento neto de peso dende o principio.

Este crecemento do home real é particularmente rápido en nenos delgados, pálidos e débiles. Non debemos esperar que os nenos que comen crú teñan a cara gordita e as pernas podridas como os seus compañeiros de xogos que comen cocidos, porque a gordura é o sinal do home falso. Os nenos que comen crus serán de feito delgados, musculosos e musculosos. É por pura ignorancia que os pais simples se alegran da gordura dos seus fillos.

Cando cambiei por primeira vez a comer cru, comezou un extenso proceso de purificación no meu organismo. Non experimentei ningún síntoma de debilidade, pero sufrín dores nos meus intestinos, os intersticios entre os dedos das mans e dos pés comezaron a secarse, seguidos de descamación e comezón, erupcións cutáneas no meu corpo e en certas partes dos meus pés a pel. secado e pelado en folerpas. Os meus pés, que ata entón adoitaban incharse lixeiramente, de súpeto volvéronse excesivamente inchados, e esta inchazón tardou meses en diminuír. Despois dun tempo, a miña orina tornouse bastante turbia. Durante todo ese período exercínme facendo camiñadas máis longas das que nunca fixera na miña vida. Estaba ben claro para min que, baixo a continua presión da nutrición natural e do exercicio físico, as concrecións que se acumularon nos meus vasos sanguíneos e nas articulacións durante 50 anos de cociña-comer comezaban a derreterse e desaparecer. Para estar máis seguro da miña convicción, deixei de súpeto de comer cru e durante tres días só consumín pratos de carne. O primeiro día a turbidez da miña orina diminuíu, o segundo só quedaron lixeiros rastros, mentres que o terceiro día desapareceu totalmente.

Cando retomei a comer cru, a miña orina tornouse turbia, pero

non na súa gravidade anterior, e aclarouse gradualmente en poucas semanas. Os tres días de comidas cocidas, aparentemente, diminuíron a velocidade de purificación do meu organismo. Por certo, fixen outro descubrimento ao mesmo tempo. A auga tomada con alimentos salgados aumentou o peso do meu corpo en tres quilos en ata un día.
Afortunadamente, volvín ao meu peso anterior o cuarto día despois de retomar a comida cru.

Quizais sexa bo para o novo recluta para comer crus ter un abundante comida despois duns meses de abstinencia de produtos cocidos. Ao comparar os dous sistemas de nutrición, está máis convencido de que o camiño que elixiu é realmente o correcto, e despois diso non soña con repetir o experimento.

O forte inchazo dos meus pés desapareceu gradualmente en poucos meses. Ao mesmo tempo, tamén sufrín algunhas inflamacións máis leves de longa data; estes tamén diminuíron durante os próximos anos e finalmente desapareceron por completo. Os mesmos síntomas aparecen, máis ou menos, nun gran número de comedores de cru, que me escriben sobre eles dende todo o mundo.

Máis significativa aínda foi a desaparición das miñas pilas. As hemorróidas crónicas non me deron descanso nin descanso durante uns 15 ou 20 anos. Todos os días, ás veces dúas veces ao día, estaba obrigado a cambiarme de roupa interior. A inflamación nunca diminuíu; había continuas descargas de pus, moco e sangue. Mesmo despois de pasarme a comer cru, a pesar da regularidade que se introducira no funcionamento dos meus órganos dixestivos, o estado das miñas pilas permaneceu case inalterable. Despois de cada esforzo físico, ou mesmo despois dun simple paseo, a irritación volvíase tan intensa que ás veces pensaba que, debido aos cambios morfolóxicos que se producían, quizais os montóns non querían ceder a comer cru e que en ao final debería estar obrigado a someterme a unha operación cirúrxica despois de todo. Pero ao mesmo tempo, nunca perdín a esperanza no poder da natureza. E, de feito, uns meses despois a condición comezou a mostrar unha mellora definitiva. As irritacións diarias cambiaron a dúas veces por semana, despois a unha vez por semana, unha vez ao mes

e máis tarde aínda unha vez cada dous ou tres meses, ata que finalmente o tratamento tivo tanto éxito que hoxe non sinto para nada que teña nin sequera sufrido de hemorróidas. A cura foi especialmente acelerada cando comecei a tomar ensaladas de trigo germinado todos os días. Agora estas circunstancias atópannos cara a cara cunha verdade importantísima.

É un feito ben coñecido que as pilas son causadas polo debilitamento da elasticidade das paredes rectais e a distensión das veas no extremo inferior do intestino. A cicatrización das pilas por comer cru é unha proba de que, mediante a substitución das células dexeneradas do organismo por células activas, co paso do tempo as paredes dos intestinos e dos vasos sanguíneos vanse renovando paulatinamente, adquirindo a elasticidade e firmeza necesarias. . O máis importante aínda é o feito de que este proceso ten lugar simultaneamente nos intestinos, estómago, veas, capilares e nervios, e en todos os órganos e glándulas sen excepción. Noutras palabras, o organismo desordenado e enfermo do comedor cocido queda completamente restaurado cun novo complemento de células novas, especializadas e saudables. O aumento do poder sexual por comer cru será unha sorpresa para todos, aínda que nas actividades sexuais a moderación estrita debería ser o noso firme principio. Nos deportes os crudos establecerán récords novos e sen precedentes. Aquí é onde se atopa o soño de sempre dos alquimistas, o elixir da vida. Non son efectos conxuradores obtidos en poucas horas mediante fármacos, senón procesos fundamentais para curar enfermidades mediante a reconstrución de todo o organismo.

Sempre que as células dun órgano ou dunha glándula non estean totalmente gastadas, a alimentación natural permítelles restaurar o seu complemento esencial de células dando a luz a novas células e, ao mesmo tempo, desfacerse da presenza de células enfermas e inútiles. Pero non hai medios para devolver un órgano desperdiciado, como un dente cariado, ao seu estado ant
Por iso, en materia de saúde, procrastinar é perigoso.

O comedor cocido vive do traballo dunha quinta parte a unha décima parte dos seus órganos e glándulas e, con todo, mentres poida manterse de pé, considérase sa. Peor aínda, o perigo de ser privado

incluso esa décima parte pende sobre el constantemente como a espada de Damocles, sobre todo cando tivo unhas "boas" ceas.

As investigacións dos citólogos mostran que ademais das células indolentes atópanse no corpo humano varias células xigantes multinucleadas (policariocitos), células de gran tamaño uninucleadas (megacariocitos) e outros tipos de células dexeneradas. Tales células están "normalmente" presentes en todos os órganos e glándulas, e mesmo no torrente sanguíneo dos comedores cocidos. Os investigadores que ven estas e outras moitas aberracións nos órganos de todos os adictos á comida están obrigados a consideralas como acontecementos "normais" ou "naturais".

Os alimentos naturais non permanecen nos órganos dixestivos durante máis dunhas horas e, dixeridos ou non, abandonan o corpo pola canle normal, mentres que os alimentos cociñados, especialmente os de orixe animal, permanecen no tubo dixestivo durante tres horas. ou catro días, ás veces durante semanas. Agora ben, é un feito ben coñecido que inmediatamente despois da morte as células animais comezan a descompoñerse, liberando unha gran variedade de substancias velenosas mentres o fan. Polo tanto, non hai ningún alimento animal sen veleno na mesa do comedor cocido. Non é de estrañar, entón, que despois de permanecer no abdome humano durante tres de catro días a unha temperatura de 38 °C. os alimentos animais convértense completamente en velenos. Ás veces, este proceso avanza ata tal punto que só despois de arrasar as paredes dos intestinos e mesturarse con cantidades considerables de pus, moco e sangue, conseguen abandonar o organismo. O segundo día, o paciente quéixase dun lixeiro trastorno no estómago. Os médicos recomendan o uso de sal de mesa para evitar que se produzan tales putrefaccións, coma se quixesen converter o abdome humano nun barril de carne salgada. As persoas crédulas cren inxenuamente que o que o estómago acepta facilmente non pode ser prexudicial; mentres que o arroz pulido, o pan branco ou os azucres, que son os máis prexudiciais de todos os alimentos, non provocan reaccións inmediatas no estómago. Algúns mesmo se preguntan que conexión pode ter a nutrición cos ollos, a pel ou os nervios, como se calquera parte do corpo puidese realizar as súas funcións sen materias primas. Agora, en que substancia se pode atopar

pan branco, azucre ou manteiga clarificada que podería dar luz aos ollos ou organizar as marabillosas operacións dos nervios? A xente avanza todo tipo de hipotéticas conxecturas para explicar as causas das enfermidades nerviosas, pero non prestan a menor atención ao factor máis esencial: as propiedades das materias primas que se subministran aos nervios.

## A resistencia do home ás enfermidades infecciosas debilita De Xeración en Xeración

As afirmacións de que o perigo de enfermidades infecciosas está constantemente o declive son falaz. Por mor do cocido, as células humanas foron perdendo paulatinamente o seu poder de resistencia aos microbios e, o que é peor, seguen perdendo ese poder de xeración en xeración.

A este respecto, gustaríame citar algunhas pasaxes de "Anatomía patolóxica e a patoxénese das enfermidades humanas" do eminente científico soviético IV Davydovsky, publicado en 1956.
Segundo el: "Hai unha serie de infeccións propias de homo-sapien (antroponoses) que, de feito, non ocorren en animais, incluídos os simios máis desenvolvidos. Os científicos tampouco conseguen inducir neles exemplos experimentais desas infeccións. ou ben, conseguen obter semellanzas moi remotas de só algúns deles (tifoide, cólera, malaria, meninxite meningocócica, gripe, sarampelo, ictericia, difteria, escarlatina, pneumonía, reumatismo, sepsis, gonorrea, furunculose, apendicite, etc.) activado).

“As zoonoses e ornitonoses (enfermidades dos animais e das aves de curral) que ocorren en homes, como hidrofobia, encefalite, brucelose (febre de Malta), psitacose, varíola, peste, tularemia, carbunco, triquinosis e outros, teñen, por regra xeral, os seus síntomas especiais que son propios do home, mentres que nos animais ás veces mostrar só reproducións moi remotas deses síntomas".

Polo tanto, parece que non só todos os animais, incluídos os antepasados dos humanos, os simios, non contraen infeccións humanas específicas, senón que nin sequera responden aos intentos deliberados dos científicos investigadores de infectalos con esas enfermidades con fins experimentais. En contraste,

existen bacterias que son propias dos animais e das aves, pero que non lles afectan normalmente, aínda que están presentes nos seus órganos todo o tempo. Porén, ao transmitirse ao home, esas mesmas bacterias infórmano da forma máis terrible e desastrosa. A isto hai que engadir o feito de que os animais son inmunes a todas as enfermidades crónicas.

Cal é a razón deste contraste rechamante? Que é o que distingue a un home dun animal aquí se non o seu costume de alimentarse segundo as leis da "civilización" e despois sentarse tranquilamente na súa mesa coas pernas cruzadas? Imagínate como sería se un destes bos días a vaca se lle metese na cabeza "civilizarse" coma o home, comerlle o forraxe despois de fervela nun caldeiro e, ao enfermarse, finxir que o descoñecíanse os motivos. Entón, se alguén lle suxeriu que debería tentar alimentarse de herba crúa, debería expresar o temor de que o seu corpo se usase para cociñar, a herba crúa poida prexudicala. Imagínate tamén como sería hoxe a vaca se consumise herba cocida durante miles de anos, sen pensar nin un momento en que o que estaba a facer era un acto antinatural. Con todo, esta é a posición na que se situaron os fanáticos adoradores da carne de hoxe.

A loita contra as enfermidades infecciosas procede dun completo punto de vista equivocado. O descenso da taxa de mortalidade por enfermidades infecciosas conseguiuse non reforzando a resistencia do corpo, senón mitigando as condicións externas que propagan as infeccións. Co paso do tempo, o poder de resistencia do home foi tan debilitado que se eliminamos as comodidades que ofrecen as vivendas modernas, os sistemas centralizados de abastecemento de auga, o saneamento urbano, o illamento dos pacientes, etc. sería aniquilado a través de varias enfermidades epidémicas en poucos anos.

De todos os xeitos, aínda hoxe autoinfeccións, como as que dan lugar condicións catarrais, desenvólvense rapidamente e convértense nun desastre inevitable para toda a humanidade que come cocido. Aproveitando a debilidade das células do home falso, convértense microorganismos inofensivos

bastante prexudicial. Davydovsky escribe: "Á luz dos datos contemporáneos sobre a cambiabilidade das bacterias debemos considerar o postulado de que as bacterias patóxenas poden producirse a partir das chamadas bacterias non patóxenas como bastante próximo á realidade. Así, os bacilos da tifoidea, a paratifoide e a disentería poden orixinarse. a partir dos bacilos intestinais, os bacilos reais da difteria poden desenvolverse a partir de falsos bacilos.Esas metamorfoses poden producirse en todas as variedades de cocos, nos anaerobios, nos bacilos da peste e da tuberculose e noutros microorganismos. A autoinfección é especialmente real a costa dos habitantes habituais do corpo humano, a pel e as mucosas".

Nunha gran cantidade de enfermidades infecciosas a evidencia da infección está ausente. En xeral, toda enfermidade infecciosa fai a súa primeira aparición no organismo delicado dalgunha persoa débil e despois transmítese a outras persoas. En realidade, cada un destes organismos é unha fábrica perigosa para a propagación e diseminación de bacterias patóxenas. Tal fábrica non se atopa entre os que comen crus. Así, o mundo dos comedores de crudo estará para sempre libre de todas as enfermidades infecciosas.

As opinións de Davydovsky sobre a autoinfección poden resumirse do seguinte xeito: "As principais rexións do noso corpo onde se desenvolven os procesos de autoinfección son: a gorxa, as amígdalas, o apéndice vermiforme, o intestino groso, a conxuntiva, os bronquios e os bronquios. As enfermidades autoinfecciosas son: catarro nasal, farinxite, colite, disentería, bronquite, pneumonía, cistite, pielite, nefrite, conxuntivite, afeccións inflamatorias da pel,

furúnculos, carbunculos, otite, colecistitis, osteomielite, posnatal endometrite, etc. Segundo os datos facilitados pola FG Barinski (1949), só no 50 por cento de todos os casos de escarlatina e nun 15 por cento de difteria pódese establecer contacto directo. Noutras palabras, na gran maioría dos casos de difteria non hai probas que demostren que a infección sexa de orixe externa. De novo, a evidencia proporcionada por TE Boldyrev (1949) indicaba que o 53 por cento dos casos de tifoide son de orixe descoñecida. O papel das infeccións esóxenas vai diminuíndo gradualmente, dando o seu lugar ás infeccións endóxenas. Sen ningunha

dúbida no futuro, entenderase que o papel principal o desempeñan as autoinfeccións, sobre todo porque aínda non posuímos plenamente o coñecemento necesario que nos permita explicar a esencia dos mecanismos e condicións fisiolóxicas que cambian. a simbiose normal de células e bacterias nun estado de infección.

“No que respecta á etioloxía das enfermidades infecciosas hai que abandonar as nocións concibidas no tempo de Koch, Ehrlich e Pasteur sobre a natureza 'patóxena' dos microorganismos dos medios externos e internos. No pleno sentido da palabra non son as propias bacterias as patóxenas, senón aquelas correlacións fisiolóxicas que existen nun organismo dado nun momento determinado e que están orgánicamente conectadas coas alteracións dos seus sistemas reguladores e mecanismos nerviosos. Non hai microbios "patóxenos" especiais na natureza; non hai, porén, un fin de factores que promoven a susceptibilidade nun suxeito normalmente resistente, e viceversa".

Só podemos sacar unha conclusión de todo isto. A verdadeira causa das enfermidades infecciosas non é o microbio, senón o estado deteriorado dos procesos biolóxicos normais do organismo. Os microbios existiron sempre, aínda existen e existirán para sempre. A campaña para destruílos e aniquilarlos é unha tolemia. Como resultado de facer a vista gorda sobre as causas reais das enfermidades, o poder orgánico de resistencia do home foise reducindo paulatinamente ata tal punto que o ser humano xa non espera que a infección veña de fóra, senón que sucumbe ás bacterias que pululan no seu corpo. . Porque no organismo humano esas mesmas bacterias que son incapaces de facer ningún dano aos animais máis malos atópanse cara a cara con células débiles, sen valor e inactivas formadas a partir de carne, pan, manteiga e azucre. Non é de estrañar, pois, que simplemente caian sobre esas células e as devoren con avidez. A persoa sensata debería limpar o seu corpo de cada unha desas células inútiles, despois de que ningún microbio se atreverá a achegarse ás células novas, robustas e fortes que xurdirán a partir de froitos nobres, froitos secos e cereais. Velaí, de feito, "a esencia dos mecanismos e condicións fisiolóxicas que cambian o normal

simbiose de células e bacterias nun estado de infección", cuxa explicación non pode dar Davydovsky.

O papel dos antibióticos como axentes terapéuticos é temporal e enganoso. A xente vaise decepcionando gradualmente con eles. Neutralizando os efectos da actividade bacteriana durante un curto período de tempo, debilitan as células e despexan o camiño para infeccións máis fortes máis adiante.

Teño a experiencia máis íntima dos antibióticos. Como resultado da deficiencia de alimento natural, os meus fillos padeceron sempre unha febre irregular e persistente causada por autoinfección e autointoxicación, a súa temperatura adoita fluctuar entre 37,8 °C. e 38 °C. Levei ao meu fillo a París e encargueino aos máis eminentes "especialistas" de alí. Desafortunadamente, a través da experimentación indiscriminada con antibióticos elevaron a súa temperatura a 40-41 °C. e dexenerándolle o corazón e os riles, por fin matárono, sen poder diagnosticar a súa enfermidade.

A miña filla pasoulle exactamente o mesmo, pero con aínda maior violencia, dous anos despois. Coloqueina no Hospital Infantil Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) de Hamburgo, onde un doutor Wolfgang Tiling realizou os experimentos máis inhumanos sobre o meu pobre fillo. Cada día extraía unha enorme cantidade de sangue, que sometía a diversas probas de laboratorio ou inxectaba a decenas de pobres ratas e coellos, finxindo que multiplicando as bacterias desexaba identificar o verdadeiro organismo responsable da enfermidade, pero cal. non puido determinar nos seus insólitos exames clínicos. Canto máis alta subía a temperatura do meu fillo, máis grandes eran as doses dos antibióticos administrados e máis diversas eran as súas variedades. Co aumento das doses de antibióticos a temperatura subiu cada vez máis, ata oscilar continuamente entre os 39 °C. e 41 °C. e os signos de nefrite fixéronse fortemente marcados. Polos seus medios "científicos" acelerou o desenvolvemento da enfermidade, reducindo a súa duración "normal" de catro anos a un período de só un mes. Consideraba o neno como un maniquí e asustábanos a falsa crenza

que se non lle daban cortisona nin se lle sometían a biopsia interna, non viviría máis dunha semana.

Foi naqueles días cando atopei o alemán de Bircher-Benner tratado titulado "Enfermidades nutricionais" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Inmediatamente saquei daquel hospital á miña filla e encargueille ao coidado da nutrición natural. Coa onda repentina dunha variña máxica a temperatura do meu fillo baixou ata os 37-37,5 °C. e a súa cantidade de ouriños pasou de 200 m1 a dous litros ao día. Nunha semana ergueuse e atravesou a habitación para abrirlle a porta a aquel doutor desalmado, quen quedou mudo de estupefacción e tiña tanto medo da desgraza que baixo un ou outro pretexto sen fundamento negouse a darme copias do hospital. rexistros e exames clínicos.

Se eu tivese continuado alimentando o neno cunha dieta puramente cruda, seguramente estaría viva hoxe. Pero naquela época consideraba os alimentos crus como un medio terapéutico e aínda tiña fe nas vitaminas artificiais. Para familiarizarme de preto co sistema nutricional da clínica privada do doutor Bircher Benner, levei a nena de Hamburgo a Zúric e mantiña nese sanatorio durante 23 días. Podo mencionar aquí, por certo, que, por desgraza, despois da morte do doutor Bircher Benner, o seu sistema de nutrición foi moi modificado pola introdución de alimentos cociñados, produtos lácteos, vitaminas e outras drogas.
De todos os xeitos, animado pola rápida mellora do seu estado, pensei que era posible restaurar a súa saúde en parte con nutrientes crus e en parte con alimentos cociñados e vitaminas artificiais. De todos os xeitos, puidemos prolongar a súa vida só catro anos.

Eu mesmo son un exemplo rechamante da vitoria do home sobre as autoinfeccións. Desde hai máis de 20 anos padecía bronquite crónica ata tal punto que, varias veces ao ano, invariablemente adoitaba levar á miña cama os ataques de frío máis graves. Comer crudo, porén, cambiou todo isto e aínda que durante os últimos dez anos durmo ao ceo aberto durante todo o ano, ás veces na xeada invernal de 15 ou 16 graos, cos microbios aínda no seu sitio,

nin unha vez tosín nin sentín o máis mínimo indicio de arrefriado. Gustaríame engadir de paso que durmir ao aire libre no inverno non require un heroísmo particular. O único que fai falta é cubrir ben o corpo e manter a cara aberta ao aire fresco. Ademais, é importante renunciar aos alimentos cocidos para eliminar as causas de pasar noites sen durmir e rodar na cama sen parar.

## O cancro é o resultado da dexeneración extrema das células

Como no caso de todas as outras enfermidades, as causas do cancro tamén o son explícase con bastante facilidade á luz das leis da natureza.

Os citólogos realizaron unha inmensa cantidade de investigacións para descubrir diferenzas entre as estruturas das células normais e as das células cancerosas. En xeral, descubriron que as células cancerosas son células de tipos bastante comúns que carecen da estrutura e capacidade necesarias para realizar calquera traballo útil. O seu único propósito é devorar proteínas (materiais de construción) e multiplicarse.

Como sabemos, as células do home falso posúen precisamente o mesmo calidades. Só hai un grao de diferenza entre a dexeneración que sofren as células do falso home e as células do cancro. En canto á localización en determinadas circunstancias, o home real consegue manter as celas do falso home baixo o seu control. Espállaas nas extensións libres do seu organismo, enche con elas as cavidades baleiras, dispón debaixo da súa pel, mestúraas coas súas células normais e así, polo menos durante un tempo, mantén os órganos e sistemas sensibles de o seu corpo libre do perigo da súa presión.

Todo o mundo pode ver a simple vista a enorme masa do falso home, alcanzando ás veces un peso de 60-70 quilogramos. Se se colocasen uns poucos quilos desa masa en calquera glándula ou órgano, a actividade da glándula ou órgano dado quedaría sen dúbida paralizada baixo a presión resultante. Precisamente é así como o cancro pon fin á vida dun home.

As células do falso home, como as do cancro, chamáronse a existencia por medio dos alimentos preparados na cociña para o

propósito principal de actuar como consumidores ávidos de tales alimentos. Mediante os esforzos defensivos do home real, as células do home falso non son capaces de asimilar completamente as enormes cantidades de substancias non naturais que se introducen no corpo pola canle da adicción e, en consecuencia, unha gran proporción desas substancias pérdese sen rumbo. ao ser queimado e convertido en calor superfluo. Para consumir libremente esas excesivas masas de alimentos, as células do falso home esfórzanse por conseguir a independencia, por instalarse en calquera localidade que desexen e atiborrarse ao máximo. Cando un ou varios deles triunfan nos seus esforzos, comezan a devorar a unha velocidade incrible os alimentos que lles ofrece o seu avaricioso amo. Así, comezando por unha ou dúas células insignificantes, xorde o monstro que mantén a toda a humanidade nas gadoupas do seu terror mortal. En ningún dos numerosos procesos patolóxicos atopamos un caso semellante no que entre o milleiro de células só unha ou dúas células sucumben á enfermidade.

O home lucido que ten a perspicacia de ocupar a súa mente con problemas fundamentais non pode deixar de preguntarse polas estúpidas preguntas nas que os científicos investigadores malgastan o seu tempo, diñeiro e enerxía. Para explicar a aparición do cancro enumeraron uns 400 axentes canceríxenos diversos, que, con excepción dos factores dietéticos, non teñen a menor relación coas causas básicas da carcinoxénese. Cada individuo debe facerse esta pregunta: "Concedido que todos os velenos, raios, irritacións crónicas, lesións, queimaduras, virus, nicotina, alcatrán e unha serie de outros axentes poden, como factores nocivos, ser capaces de privar as células do seu complexo. estrutura e a súa capacidade de traballo, ou de danar, demacialos, esmagalos e matalos, pero por que medios posibles poderían inducir nunha ou dúas celas un poder de multiplicación tan enorme que lles permita, nun espazo moi curto de tempo, para derrubar e despois destruír por completo todo o marabilloso edificio do corpo humano na súa totalidade?

Ese terrible poder é dilixente cociñado, cocido, preparado e presentado ao monstro polo propio propietario do organismo para o seu

propia destrución final. O cancro é a proba viva da dexeneración extrema das células e o resultado inevitable dunha nutrición antinatural.

Durante as súas investigacións, unha e outra vez os científicos atópanse cara a cara coas verdadeiras causas do cancro. Teñen nas súas mans as probas irrefutables, míranas un tempo e mesmo as confirman, pero sempre que se plantexa a deliberación a cuestión de cambiar os sistemas dietéticos imperantes, pechan os ollos consternados, coma golpeados por un trono e sen demorarse nin un instante ponse de talón, porque NON QUEREN ver nada antinatural nos seus hábitos alimenticios. En particular, os NON QUEREN criticar o pan que comen e que desde hai séculos consideraron como santidade, sen reflexionar nin un momento en que cando chega á mesa xa foi profanado unha e outra vez por medio de moer. , peneirar, amasar e cocer.

Os citólogos ven claramente que o cancro nace por medio de células que carecen de estruturas especializadas e capacidades operativas, aínda que ao seu xuízo todas as células do chamado home san (aínda que sexan o produto dunha nutrición non natural) son principalmente células plenamente desenvolvidas e perfectas que posteriormente son privadas dos seus atributos normais pola influencia de certos axentes canceríxenos. Noutras palabras, a ausencia dos mecanismos propios da fábrica dos defectos na súa produción están relacionados con todos os factores casuales, pero non teñen ningunha relación cos materiais de construción subministrados a esa fábrica, nin coa natureza e calidade da materia prima. materiais necesarios para a produción. NON QUEREN VER que os órganos de todos os comedores cociñados estean permanentemente inundados de millóns de células que perderon as súas estruturas e funcións adecuadas. Vou citar agora algunhas pasaxes da obra de Cowdry "CÉLULAS CANCERÍAS" das que o lector verá claramente como son claras e obvias as causas reais da

o cancro son.

Cowdry escribe (páx. 11): "Coa perda total ou parcial da función de servizo especializado dos seus precursores, as células canceríxenas perden na mesma medida as características estruturais que fan esa función particular.

posible. A estrutura non se pode manter en ausencia de función, como tampouco se pode manter a función en ausencia de estrutura correspondente." Cowdry esqueceuse de engadir a verdade máis obvia pola que o segredo do cancro sería resolto dunha vez por todas.

É dicir, para manter a estrutura e a función as materias primas son requisitos esenciais, e cando esas MATERIAS PRIMAS sexan convertidas en MATERIAIS COCIDOS, non se manterá nin a estrutura nin a función.

Para o crecemento normal das células Cowdry cita a Rusch do seguinte xeito: "As células primixenias normais conteñen moitos mecanismos potenciais que finalmente determinan a diferenciación. Estes mecanismos fanse funcionalmente activos cando os constituíntes alcanzan certos niveis cuantitativos" (p. 15). Durante a transformación en cancro "Os carcinóxenos inducen un cambio nunha ou máis das funcións especiais da célula. O cambio resultante é herdable". Pero, "as células que sufriron tal cambio herdable poden requirir a perda adicional de factores accesorios antes de converterse en neoplasias completamente autónomas" (p. 17).

O cancro non se produce a partir de células totalmente desenvolvidas e especializadas. “O óvulo e o esperma son células moi diferenciadas que non se fan malignas e orixinan cancros consistentes en que os espermatozoides ou óvulos se multiplican sen as restricións habituais e invaden os territorios pertencentes a células normais e ben portadas” (p. 333).

As principais actividades das células canceríxenas son a caza de substancias nitroxenadas, devorar proteínas animais, arrebatar aminoácidos, sintetizar proteínas anormais e levar a cabo varias outras fazañas de natureza semellante. Considerouse que o cancro "actúa como unha 'trampa de nitróxeno' que elimina os aminoácidos da piscina corporal sen permitir un retorno apreciable a el" (p. 39). Máis abaixo indícase (ibid.): "O metabolismo do nitróxeno das células malignas parece levarse a cabo tomando de células ben comportadas, servindo adecuadamente ao organismo, materiais que tanto necesitan". O enigma sería facilmente resolto se as palabras "moi necesario" fosen substituídas polas palabras "EXTREMADAMENTE INÚTIL E NOCIVO". Christensen e Henderson (1952) consideraron a superioridade en aminoácidos

acumulación por parte das células do carcinoma "un factor significativo no crecemento e multiplicación da célula neoplásica nun animal en mal estado" (ibid.). Na súa opinión, o animal foi desperdiciado non pola ausencia de alimentos naturais, senón pola deficiencia na cantidade de aminoácidos.

As células cancerosas sintetizan proteínas continuamente. Cowdry escribe (p. 152): "A miúdo considerouse que a malignidade está asociada cunha anormalidade na síntese de proteínas e coa posible formación de proteínas anormais. Hai unha síntese neta continua de proteínas e nucleoproteínas para dar nova substancia celular nos tumores en crecemento, mentres que a síntese destes materiais en tecidos normais non en crecemento é equilibrada por unha descomposición equivalente". Noutro lugar cita a Caspersson (1950): "Entre a célula tumoral maligna e a célula que crece normalmente parece existir unha diferenza fundamental no que se refire ao desenvolvemento do sistema para a formación de proteínas. Na célula tumoral maligna o mecanismo inhibidor endocelular. que normalmente limita a actividade do sistema formador de proteínas, deixou de funcionar máis ou menos, provocando alteracións específicas no cadro citoquímico” (pp. 10-102). Hai que subliñar que as proteínas en cuestión non son as que se obteñen das uvas ou das mazás, senón as que se cociñan ou se cocen na cociña e rexeitan as células normais?

Investigacións científicas posteriores demostraron que a cantidade de graxas nas células cancerosas está por riba do normal, mentres que o das vitaminas e minerais, pola contra, está por debaixo do normal.

Cowdry admite que "As células, malignas ou non, son pequenos individuos case inconcibiblemente complexos. Quizais cada unha poida ter ata 10.000 constituíntes bioquímicos diferentes, que van desde ións inorgánicos ata proteínas e nucleoproteínas máis complexas, que interactúan directa ou indirectamente entre si. ..o equilibrio das actividades nunha célula viva, é dicir, a expresión global aberta da vida da célula, debe ser función en calquera momento de interaccións cinéticas moi complexas entre estes materiais. Para definir completamente o estado de calquera célula, un necesitaría describir en termos cinéticos as múltiples relacións implicadas, xa que non é factible determinar cuantitativamente máis de

poucas variables á vez, podemos obter unha visión moi limitada de toda a complexa situación. As formulacións matemáticas que tratan de sistemas de 4 ou 5 compoñentes presentan enormes dificultades, e moito menos as que tratan de miles de variables" (pp. 151-152). Así, os nosos científicos, en cuxas mans descansa o destino de toda a humanidade, saben infinitesimamente pouco sobre o Porén, a pesar da escaseza do seu coñecemento, ignoran a natureza que construíu esas células complexas e inducen á xente a crer que mediante os seus propios cálculos precisos poden determinar os requisitos cualitativos e cuantitativos exactos destas. células en canto a proteínas, graxas, hidratos de carbono, vitaminas, minerais, etc.

Mesmo chegan a desprezar primeiro a sabedoría do xefe de máquinas ao non aprobar o que el ordenou, e despois a inventar varias substancias nas súas fábricas e ofrecémolas. Que o lector decida por si mesmo se as súas accións son ridículas ou deplorables.

Os científicos de investigación recolleron probas considerables para demostrar que a frugalidade ou as restricións alimentarias impiden, ou polo menos limitan, a incidencia e o crecemento do cancro. Durante a Primeira Guerra Mundial baixo o severo racionamento de alimentos vixente entón en Dinamarca, Rusia, Alemaña e Austria, as mortes por cancro foron menores que despois da abolición do racionamento ao final da guerra. En opinión de Hindhede (1925) a sobrealimentación contribuíu a este aumento posterior da incidencia da morte.

Cowdry cita exemplos de experimentos realizados con animais: "McCay (1947) dá crédito a Moreschi (1909) por estender o traballo de investigadores británicos anteriores que tenden a demostrar que a restrición alimentaria impide, ou ralentiza, o crecemento de tumores nos animais.
Os sarcomas transplantados por Moreschi en ratos tomaron unha proporción aproximada ás cantidades de alimento subministradas. Os ratos con dietas restrinxidas viviron máis tempo e o transplante de tumores neles foi máis difícil que en ratos completamente alimentados.

"McCay e os seus asociados fixeron estudos bastante notables ratas retardadas ao reducir a enerxía da dieta á adecuada para o mantemento, pero insuficiente para o crecemento. Así, celebrouse un grupo

cría durante máis de 700 días e outra superior a 900 días sen que se lle permita crecer ata a súa madurez, a pesar de que a vida media deste tipo de rata en condicións habituais é de aproximadamente 600 días. Cando reciben calorías suficientes, as ratas retardadas maduran e poden vivir un total de 1.400 días ou máis, máis do dobre da súa vida normal" (páxs. 394-395). De novo, segundo McCay, Sperling e Barnes (1943) "desenvolvemento de tumores". era insignificante en ratas que tiñan un retraso no crecemento ata despois de que se lles permitise alcanzar a madurez" (p. 396). Que resultados marabillosos non se obterían se esas ratas fosen alimentadas cunha dieta restrinxida de alimentos exclusivamente crus.

Experimentos posteriores demostraron que se desenvolveron 150 casos de tumores entre 198 ratas alimentadas con dieta "normal", fronte a só 38 tumores entre 200 ratas retardadas, animais parcialmente privados da chamada dieta normal. dieta que estende unha matanza tan despiadada e acurta varias veces a duración da vida?

Esforzáronse en varias ocasións para dilucidar a relación entre o peso corporal e a mortalidade por cancro facendo referencia ás estatísticas dos seguros de vida. En 1913, un comité conxunto da Asociación de Directores Médicos de Seguros de Vida e da Sociedade Actuarial de América tratou de 774.672 pólizas compradas por homes de 20 a 62 anos. Viuse entón que para os homes con seguro de 30 a 44 anos de idade, as taxas de mortalidade por cancro eran de 37 sobrepeso, 32 para os de peso estándar e 24 para os de peso inferior, calculadas por 100.000. Para o grupo maior de 45 anos ou máis, o

as taxas correspondentes foron 156, 144 e 120, respectivamente. Segundo os rexistros da Union Central Life Insurance Company, analizados en 1932, as seguintes foron as taxas de mortalidade por cancro, a partir do 25 por cento ou máis de sobrepeso, ata o 50 por cento de subpeso: 143, 138, 121, 111, 114 e 95, o cifra de 111 referida ao peso "normal". Aínda máis recentemente, segundo o Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), a mortalidade dos homes con sobrepeso por enfermidade cardiovascular e renal

volveu ser a metade do estándar e o da diabetes foi preto de catro veces o estándar. Estas son as recompensas que o home falso outorga á humanidade.

Entre 1900 e 1950 o aumento das taxas de mortalidade por enfermidades cardiovasculares e cancro nos Estados Unidos de América foi o seguinte. En 50 anos a taxa de mortalidade por cancro pasou de 64 a 139,6 por 100.000 habitantes, mentres que a de enfermidades cardiovasculares pasou de 244 a 478,1. En conxunto, en 1950 das 803,9 mortes por cada 100.000 habitantes por dez causas principais, as enfermidades cardiovasculares e o cancro supuxeron 617,7. Aínda máis significativas son as últimas cifras dispoñibles, referidas ao ano 1964. A taxa de mortalidade por cancro pasou agora a 151,3, mentres que a de enfermidades cardiovasculares pasou a 508,6, o que supón unha cifra conxunta de 659,9 dun total de 939,7 de todas. causas. Estes son os sorprendentes resultados do “progreso” da medicina; o impactante resultado da multiplicidade de médicos, hospitais e medicamentos; os produtos inevitables do "refinamento e purificación" dos produtos alimenticios. Pódese imaxinar o estado de cousas se o "progreso" actual continúa durante 50 anos máis.

Segundo as estatísticas oficiais dos Estados Unidos de América para 1964, só o 1,4 por cento do total de mortes foron atribuíbles a "Síntomas, senilidade e condicións mal definidas". Nesta categoría a senilidade é unha mera conxectura, por suposto, porque entre os que consumen alimentos cocidos ninguén chega á vellez. Mentres que en condicións realmente civilizadas! salvo accidentes e contratempos, toda a humanidade morrería a unha avanzada vellez.

Entre os animais salvaxes en entornos naturais descoñécese a aparición de cancro. Despois de someter monos cativos a alimentos dexenerados durante períodos prolongados de tempo, con todo, foi posible observar un ou dous tumores semellantes ao cancro. "O único gran grupo de organismos para os que a evidencia da aparición ocasional de cancro está totalmente ausente habita nas profundidades do océano", declara Cowd 196). Isto é porque as mans destrutivas da humanidade non

chegoulles. A súa inmunidade é tanto máis notable tendo en conta que o seu mundo é moito máis grande que o noso, tanto en superficie como en poboación.

Como diximos, durante as súas investigacións, os científicos atópanse cara a cara coas causas básicas do cancro, míranas e confírmanas, e sen embargo pasan por elas con total indiferenza, coma se a súa procura fose outra cousa. "A idea de que algúns compoñentes da dieta inxeridos en cantidades excesivas, ou pola súa ausencia poden causar cancro no home, está gañando terreo doutra fonte.

As alteracións experimentais na dieta dos animais poden facer que todas as diferenza na conseguinte presenza ou ausencia de cancro" (p. 220).

Mesmo perciben directamente os efectos dos alimentos naturais. Cowdry é bastante explícito neste punto: "Finalmente comeza a emerxer o feito de que hai menos predisposición ao desenvolvemento de tumores nalgúns animais cando se alimentan con alimentos naturais que cando se alimentan con alimentos altamente purificados. Silverstone, Solomon e Tannenbaum (1952) observou que se desenvolveron menos hepatomas benignos en ratos machos DBA cunha dieta de Purina Laboratory Chow formada principalmente por alimentos naturais que noutros cunha dieta consistente en compoñentes semi purificados, principalmente caseína, amidón de millo, aceite de algodón parcialmente hidroxenado, vitaminas sintéticas e un mestura de sal.Ademais, as dietas semipurificadas dadas a ratos machos C3H potenciaron o desenvolvemento de hepatomas benignos.A diferenza no desenvolvemento do tumor correlacionase con diferenzas notables na inxestión calórica, no peso corporal ou na proporción de proteínas, graxa, vitaminas e minerais na dieta. Os autores teñen coidado de sinalar que non se debe asumir que outros tipos de tumores responden de forma diferente" (pp. 403-404).

"Engel e Copeland (1952) descubriron que as ratas de destete AES e Sprague Dawley alimentadas con alimentos naturais (dietas de stock) desenvolveron menos tumores mamarios inducidos polo carcinóxeno, 2- acetilaminoflureno, que as alimentadas con dietas semipurificadas. A diferenza foi considerable" (p. 404). ).

O lector observou sen dúbida que tipo de alimento lles dan aos ratos experimentais: materiais altamente purificados como caseína, amidón, aceite de algodón, vitaminas sintéticas e sales. A mestura destas substancias recibe o nome incorrecto de "dieta normal" polos científicos investigadores. Recollen dos campos ratos 100 por cento libres de cancro e encarcéranos en gaiolas, tratan ás pobres criaturas como nenos "delicados", endogamias entre elas, aliméntanas coa "dieta normal" e despois dunhas xeracións convértenas no que chaman "cepas puras endogámicas de ratos". Segundo eles, esas "cepas endogámicas de ratos" atópanse nunha condición patolóxica especial, na que ata o 80 por cento dalgunhas cepas son susceptibles a tumores "espontáneos" de "causas descoñecidas". Todos os comedores cocidos están nun tipo de condición patolóxica exactamente similar.

Vexamos agora se os científicos son capaces de debuxar algo útil conclusións das probas sorprendentes anteriores. A resposta, por desgraza, é negativa. De feito, Cowdry ten grandes esforzos en rexeitar os datos máis valiosos, para que algún dos seus lectores non sexa o suficientemente parvo como para pensar en renunciar a unha ou outra das innumerables variedades de alimentos e bebidas, que se consideran habitualmente como os accesos da civilización. Isto é o que di: "É necesario ter precaución á hora de ler a produción de datos de cancro humano en animais, especialmente en relación coa dieta. O home, excepto no nivel próximo á fame, é un comedor omnívoro acostumado á inxestión dunha gran variedade de alimentos. recollidos de moitas partes do mundo, mentres que os animais están axustados a dietas bastante uniformes e sinxelas de orixe local" (p. 220). Que o lector xulgue por si mesmo en que enorme equívoco é o autor.

"Concedidas as susceptibilidades hereditarias artificialmente acentuadas ao cancro nestas cepas de ratos illadas, mimadas e protexidas, moi endogámicas, como se producen realmente os cancros neles?" pregunta Cowdry (páx. 350), sen poder atopar resposta á pregunta.

"O recoñecemento dunha forte susceptibilidade hereditaria específica de órganos en certas cepas de ratos pon de manifesto a nosa ignorancia sobre a natureza dos carcinóxenos aos que son susceptibles as células. Estes ratos levan unha existencia moi protexida en gaiolas. Adoitan manterse en aire acondicionado.

cuartos e a súa dieta é notablemente constante. Non están expostos a ningún carcinóxeno físico, químico ou biolóxico coñecido" (pp. 349-350). Cowdry pecha deliberadamente os ollos ao feito de que os verdadeiros carcinóxenos físicos, químicos e biolóxicos son as condicións que el mesmo creou para eses pobres ratos. Estes inclúen privalos do seu medio natural e nutrición, illalos e encerralos en gaiolas illadas, abrigalos, mimos e protexelos, endogamios artificialmente, mantelos imperturbábeis en cuartos climatizados e alimentalos con caseína, amidón de millo, aceite de algodón, etc. vitaminas e sales sintéticas.

Noutro lugar, Cowdry trae dúas táboas de datos experimentais para mostrar modificacións no desenvolvemento do cancro pola alteración de (a) proteínas e aminoácidos esenciais da dieta e (b) vitaminas B da dieta. A continuación, fai os seguintes comentarios: "As vitaminas e os aminoácidos esenciais poden modificar a produción de cancro... Explicar estes e outros achados é difícil. Non se debe asumir que a determinada substancia dietética en deficiencia ou exceso actúa directamente sobre o tecido no que se atopa. prodúcese o cambio neoplásico" (p. 401). Isto é claramente un rexeitamento dos datos dispoñibles. É equivalente a dicir que o funcionamento satisfactorio ou insatisfactorio dunha fábrica non debe ter relación algunha coa harmonía ou desharmonía das materias primas que se lle subministran.

"Sería totalmente prematuro elaborar unha dieta preventiva contra o cancro para o home sobre estes descubrimentos, como Greenstein (1947) advertiu con razón", escribe Cowdry e despois engade: "Por unha banda, a vida humana é moito máis longa que a destes. animais de experimentación que se adhiran a tal hipotética dieta non serían viables ao longo dos moitos anos, que nalgúns casos supoñen case un cuarto de século, dos períodos de latencia na carcinoxénese" (p. 401).
Non obstante, "A subalimentación continuada nos animais reduce definitivamente a incidencia de varios tipos de tumores espontáneos" (p. 429).

"Os datos dispoñibles refírense principalmente á incidencia de tumores e non a a súa taxa de crecemento despois de comezar. Os poucos casos en

que o crecemento é modificado por factores dietéticos son evidencias insuficientes sobre as que basear calquera medida terapéutica no estado actual do noso coñecemento" (p. 402). Parécenos que a Cowdry non lle interesa reducir a incidencia de tumores; interésalle. só no problema de atopar medidas terapéuticas para a cura do cancro e iso non pola rectificación dos nosos hábitos nutricionais, senón pola axencia dalgunha pílula fantasiosa ou outra.

É interesante saber cando e onde os científicos por fin percibirán as causas reais do cancro. Ata o momento descubriron uns 400 "axentes canceríxenos", sobre os que Cowdry di: "Probablemente en menos dun por cento dos cancros aos que se enfrontan os médicos son detectables os carcinóxenos reais, ou combinación de carcinóxenos" (p. 390). Fronte a isto xa vimos como a dieta "normal" (antinatural) promoveu tumores en 80 de cada 100 ratos libres de cancro nun caso e en 150 de 198 noutro caso. A restrición parcial desa dieta reduciu eses 150 tumores a 38; o seu racionamento inhibiu considerablemente a frecuencia do cancro entre nacións enteiras e a súa substitución por nutrición natural tendeu a evitar o desenvolvemento do cancro por completo.Pódese esperar que Cowdry considerase agora a nutrición natural como a resposta ao problema da loita contra o cancro e deixara de desperdiciar. o seu tempo en investigacións inútiles de todos os outros axentes canceríxenos. En cambio, nin sequera está preparado para situar a única causa do cancro, a nutrición defectuosa, entre os seus outros factores canceríxenos. Chámao simplemente un factor "modificador" e subestima con argumentos sen fundamento. Aínda desconcertado polo comportamento das células malignas, escribe (páx. 43):

"Case sen dicir que un Aristóteles, ou un Darwin, se el estiveron connosco hoxe, poderían reunir todos os feitos que os coñecemos sobre as células cancerosas e proporcionar unha explicación do seu comportamento maligno. Quizais nos próximos anos se faga isto e nos preguntaremos por que permanecemos cegos durante tanto tempo. Mentres tanto, progresamos aprendendo un pouco aquí e acolá." Pero suplico sinalar que aquí non se necesita nin un Aristóteles nin un Darwin. Basta con que Cowdry saia dos límites do seu laboratorio e: esquecendo por un momento a súa existencia, para dirixir os seus ollos cara ao

estrelas, o sol, a lúa, as árbores e as flores, para mergullarse mentalmente nos seus misterios e percibir con que precisa regularidade xira o mundo enteiro. Pode algún científico destruír ese mundo e construír o seu propio mundo no seu lugar? Os científicos destrúen ese vivo, ese mundo en movemento e presentan á humanidade un mundo de construción propia, co seu pan, os seus aminoácidos, as súas vitaminas artificiais e as súas sales sintéticas. É interesante saber se despois de ler estas liñas, os científicos seguirán colocando o seu propio coñecemento por riba da sabedoría da natureza da Terra.

Máis adiante Cowdry enumera un gran número de casos de desaparición espontánea de tumores malignos e finalmente saca as seguintes conclusións (p. 545):

"1. Algúns cancros primarios moi pequenos aparecen ocasionalmente en grandes números na mama, próstata e útero. Moitos destes non se desenvolven, permanecen latentes durante anos ou regresan espontáneamente por completo.

"2. As alteracións, xeralmente temporais, no tamaño dos cancros ben desenvolvidos non son pouco frecuentes. Estas poden ser provocadas polo funcionamento de moitos factores que afectan o volume das células malignas e do estroma.

"3. Ocasionalmente ocorren alteracións inexplicables no tipo de tumores malignos sen razón evidente.

"4. Hai varios exemplos rexistrados da desaparición de neuroblastomas en nenos. Nalgunhas delas isto correlaciona coa diferenciación progresiva das células malignas por razóns descoñecidas.

"5. Algúns casos verificados de regresión completa dos cancros teñen descrito que non se pode atribuír ao tratamento dado. Evidentemente, algúns tipos de células malignas están en casos extremadamente raros controlados por mecanismos fisiolóxicos".

Cal podería ser a causa da regresión espontánea dos tumores, se non algún cambio fortuíto e imperceptible nos hábitos nutricionais do paciente? Só pode haber un método para o éxito

tratamento do cancro. O tumor primeiro debe ser privado de alimentos dexenerados, e despois debe ser literalmente morto de fame e matado reducindo a inxestión de nutrientes incluso naturais ao mínimo. En caso de necesidade, as células normais tamén poden manterse nun estado de semifame durante un certo período de tempo. Despois da desaparición do tumor poden ser facilmente restaurados á súa antiga forza de novo.

## O traballo e o gasto de preparar alimentos cocidos son Nada máis que puros residuos

Como xa vimos, o home de verdade vive só de alimentos crus. Todos os alimentos e bebidas cociñados que se consumen no mundo pérdense sen rumbo. O diñeiro que se gasta neles é desperdiciado en balde. A primeira vista esta afirmación pode parecer incrible, pero é a simple verdade, a proba da cal obtiven a miña propia experiencia persoal.

Ao principio, pensamos que deberíamos ter que aumentar o inxestión de alimentos crus na mesma proporción que reducimos o consumo de alimentos cocidos, pero pronto nos demos conta de que estabamos equivocados. Aínda que no período inicial existía unha demanda bastante grande de alimentos naturais para recuperar as perdas persistentes sufridas polo organismo e reconstruír os órganos reforzándoos con complementos frescos de células activas, máis tarde esa demanda diminuíu paulatinamente.

Tamén nos sorprendeu a pouca cantidade de comida que consumía a nosa filla Anahit. A súa nai, co seu medo preconcibido á desnutrición, adoitaba obrigala a comer máis, pero o neno negábase persistente a facelo. Pouco a pouco, quedei claro para min que as froitas e os cereais en estado cru son nutrimentos extremadamente concentrados da máxima calidade e, polo tanto, unha cantidade moi pequena deles satisface plenamente as necesidades do noso organismo. É por iso que un neno que come crudo nunca debe ser obrigado a comer máis do que desexa. Non é ningún conto de fadas cando escoitamos falar dunha persoa que subsiste durante meses nunha cita ou dunha noz ao día. Os que comen cocidos poden deleitarse con pratos cheos de comidas cociñadas, porque non conteñen ningún alimento no sentido completo da palabra.

Os animais herbívoros á súa vez consomen grandes cantidades de herba, porque en gran parte esa herba está composta por forraje; os nutrientes reais nel están en estado disperso e en cantidades moi escasas.

Eses animais baleiran as súas entrañas de masas de forraje varias veces ao día, mentres que o que come crudo normal sente a necesidade de só un movemento ao día. A flatulencia excesiva, a presenza de restos de froitas non dixeridas nas feces e a esixencia de ir a facer feces máis dunha vez ao día son signos de sobrealimentación, que o que come crudo debe evitar. A cantidade de froita que comen normalmente non é máis que a que consome calquera cocido que lle gusta a froita. A isto engádolle un prato de ensalada de millo ao día, que serve para cerrar a brecha nutricional que existe en todos os cocidos, debido á insuficiencia de alimentos naturais. Nesta sinxela tarifa non hai lugar, por suposto, para toda a comida dexenerada que antes tomaba.

Cal sería a imaxe se o mundo enteiro cobrase de súpeto o sentido e adoptase as leis naturais da nutrición? Aínda que a produción de froitas se mantivese no seu nivel actual, despois de permitir a cada persoa un prato de ensalada de vexetais ou de millo ao día e satisfacer así as demandas nutricionais de todo o mundo, quedaría como excedente non desexado todos os alimentos animais, azucre, té, café, cacao, bebidas alcohólicas e non alcohólicas, tabaco, margarina, así como a maior parte das leguminosas e cereais que se consumen na actualidade.

Vexamos agora que pasa, despois de todo, con todo este alimento dexenerado que se consome no mundo na actualidade. De feito, elimínase de tres xeitos.

1.Debido á deficiencia no complemento de células especializadas, o o home real está obrigado a tolerar a presenza dun certo número de células parasitarias formadas a partir de alimentos cocidos, para manter o volume mínimo dos seus órganos e sistemas.

2.Unha enorme cantidade de alimentos dexenerados é consumida polo falso home.

3. Independentemente de se o individuo consta dun só corpo ou se é unha combinación de dous corpos (como mostra a súa relativa delgadez ou robustez), a porción redundante do alimento, que se introduce no organismo por adicción e que está máis alá do poder asimilador das células, simplemente queima e sae do corpo por varias canles. A cantidade de alimentos que se desperdicia supón unha gran proporción da inxestión total de alimentos.

O aspecto máis deplorable da pregunta é o feito de que as células especializadas gastan gran parte da enerxía que obteñen dos nutrientes naturais para descomponer os alimentos do falso home, para absorbelos no torrente sanguíneo, para garantir o bo funcionamento. dos órganos excretores e expulsar do corpo os efectos nocivos dos alimentos cociñados. Por exemplo, tendo traballado incesantemente durante todo o día, as células activas teñen dereito a un pouco de descanso; en cambio, están obrigados a botarse na cama ata o amanecer para expulsar do organismo as calorías extras introducidas cobizosamente no corpo polo falso home.

No pasado, dábame a gula e a adicción á carne nun grao extraordinario. Como resultado, padecía insomnio toda a miña vida. Non recordo ter ido durmir antes da medianoite nin espertar o suficientemente cedo para ver o amencer. Adoitaba estar esperto ata as tres ou catro da mañá e erguerme ás oito ou nove coa cabeza pesada. Afortunadamente, despois de adoptar a comida cruda, o meu insomnio desapareceu por completo, pero se algunha vez intento cear unha gran cea pola noite, estou obrigado a permanecer esperto ata que amence o día. Dende que tiña 2 anos, Anahit nunca espertou durante a noite.

As vitaminas e sales que se atopan nos alimentos cociñados son falsas, mortas, desequilibradas e prexudiciais. Os alimentos cociñados non son máis que materiais de construción rotos e combustible incorrecto; As células inútiles formadas a partir de tales materiais de construción son unha carga non desexada para as células normais. A calor que se obtén a partir deste combustible é excesiva e prexudicial, mentres que a enerxía xerada con el (enerxía motriz) é superflua e non vale para nada. Esta enerxía pon en marcha sen rumbo os motores da fábrica fóra do horario laboral; obriga ao corazón a traballar ao dobre da súa frecuencia normal;

perturba o descanso que tanto necesitan os mecanismos vitais de toda a fábrica, cansándoos e desgastándoos en balde. O insomnio é un exemplo dos seus efectos nocivos.

Que pasa cando médicos desaconsellados desenvolven métodos para reducir a obesidade? Planifican unha restrición total na inxestión diaria de alimentos, polo que as súas listas de alimentos prohibidos inclúen artigos de dieta tan esenciais e altamente nutritivos como noces, améndoas, pasas, dátiles, figos e plátanos. Noutras palabras, reducen o peso da persoa en tratamento ao prezo de debilitalo e debilitalo aínda máis e, así, prexudicar gravemente a súa saúde. Nestes casos, pola redución dos alimentos dexenerados, o falso home perde só parte do seu combustible superfluo, mentres que coa restrición dos alimentos naturais as células normais son privadas dalgúns nutrientes extremadamente esenciais. Dedúcese, pois, que o home falso se mantén firme no seu lugar, mentres que o home de verdade está aínda máis demacrado.

Atopámonos cun exemplo moi divertido do efecto de restrinxido dieta durante o estudo do cancro. Ao discutir esta cuestión Cowdry afirma: "É evidente que a redución da incidencia do cancro de mama, provocada polas restricións alimentarias, está relacionada coa diminución da actividade ovárica nos ratos" (op. cit. p. 398). Que máis queremos? Descubriuse así a causa do cancro de mama. Agora queda que os médicos poñan fin á actividade ovárica nas mulleres para salvalas por completo do cancro das glándulas mamarias.

Pero seguramente hai unha explicación bastante sinxela do que realmente acontece. A LIMITACIÓN IMPENSABLE da inxestión calórica ten dous efectos contrarios sobre o organismo. Por unha banda, o consumo restrinxido de alimentos dexenerados inhibe a formación de cancro, mentres que, por outra banda, a reducida inxestión de alimentos naturais interfire coa actividade normal dos ovarios.

A ciencia médica está chea de tan deplorables contradicións. Cando a certa enfermidade atrae para si as correntes nocivas de alimentos non naturais, o organismo do paciente adquire inmunidade parcial dalgunha outra enfermidade. Por exemplo, as persoas que padecen diabetes,

a arteriosclerose e certas enfermidades infecciosas están menos suxeitas ao cancro. Mesmo se fixeron experimentos dementes para someter á xente á influencia de varias bacterias para a suposta prevención do cancro.
O mesmo ocorre a menor escala durante as vacinas, cando ao inducir formas máis leves dunha enfermidade os nenos son protexidos de ataques graves máis adiante. No momento en que os homes decidan salvagardar a saúde dos seus fillos mediante as leis naturais, tales medidas pouco naturais converteranse en innecesarias, os nenos inocentes serán liberados de vacinas perigosas e a vacinación pasará á historia.

Os experimentos mostran que unha vez que o home falso foi chamado existencia, restricións dietéticas parciais non son capaces de comprobar o seu desenvolvemento. Incluso un 10-15 por cento de dexeneración nos alimentos é suficiente para mantelo vivo. O home sensato debería ter coidado de proporcionarlle a ese monstro un só gran de alimento. Limpei completamente as articulacións dos meus pés de todas as concrecións gotosas, pero se nalgún momento teño a oportunidade de comer carne, unhas horas máis tarde, uns golpes de martelo infórmanme de que o ácido úrico penetrou nas articulacións dos meus dedos gordos. Adoitaba facer estes experimentos nos primeiros anos dos meus estudos sobre a comida
Obviamente, os sitios limpos de ácido úrico aínda están baleiros e os camiños que conducen a eles están moi abertos. Tan pronto como un anaco de carne se introduce no corpo, convértese en ácido úrico, que logo se apresura a ocupar o seu lugar designado.

As celas do home falso tampouco retroceden con facilidade. Minten en emboscada, medio morto, pero expectante. Nada máis chegar un anaco de alimento dexenerado comezan a revivir e multiplicarse.
O control do peso corporal debe ser entregado enteiramente a alimentos naturais.
A persoa que suxire que adelgazar en exceso non é bo para a túa saúde recoméndache, en efecto, nutrir e nutrir decenas de quilos de células enfermas e parasitarias para manter a gordura do teu corpo. Simultaneamente con matar o home falso, a nutrición natural aumentará, lenta pero seguramente, o peso do home real ata o estándar normal que esixe a natureza.

Despois de desfacerse desas inútiles masas de carne, o home que antes cargara o seu corpo con 40-50 quilos de células enfermas e non puido subir un chanzo sen apoio dun apoio poderá agora subir correndo montañas sen virar un pelo. Tal persoa nunca debería preocuparse pola súa rápida perda de peso; pola contra, debería estar contento diso. Unha persoa sensata non debe tolerar un só gran de carne inútil no seu corpo. En resumo, todo o mundo debería por fin decatarse de que introducindo cada anaco de comida cocida no seu corpo alimenta o falso home, o seu inimigo implacable, o seu verdugo insensible; sostén todas as enfermidades coñecidas e descoñecidas; abre o camiño para a súa propia morte.

Na opinión dun cocido, hai que comer ben para manter unha boa saúde. Na súa opinión, un estómago baleiro significa un corpo con fame. Non sabe que o home co estómago cheo é realmente un home enfermo. O seu estómago ten dificultades para expulsar os alimentos non naturais no momento adecuado. O estómago do crudo, en cambio, está sempre baleiro ou, en todo caso, tan lixeiro que non sente a presenza de nada alí. Sente a plenitude das súas entrañas, porque aí é onde se transfire inmediatamente a comida que comeu. Mesmo o exceso de comida non queda no seu estómago por moito tempo; pasa rapidamente aos intestinos e, dixerida ou sen dixerir, sae do corpo sen causar o menor dano ao organismo.

Polo tanto, nunca se xera ningún gas no estómago dunha comedor. Se se consume unha cantidade excesiva de alimentos, pódense xerar gases nos intestinos, pero están inclinados a abandonar o corpo pola vía normal. O que come crudo ve con máis claridade a diferenza entre os dous sistemas de nutrición cando intenta cear ben despois duns meses de abstinencia. É entón cando se pregunta como puido arrastrar unha existencia tan enfermiza e miserable e considerar normal aquel repugnante modo de vida.

## A Medicina do Cocido-Come é un Enteiramente Ciencia errónea

Como vimos, as enfermidades prodúcense pola disipación das materias primas integrais da fábrica humana. Polo tanto, só se pode recuperar a saúde se se restablece a integridade deses materiais. Pero cal é a base de toda a actividade da ciencia médica moderna? Que é exactamente o que fan os médicos? Intentan vanos recuperar esa integridade mediante alimentos dexenerados, vitaminas artificiais, sales, hormonas e multitude de mesturas velenosas e, ao mesmo tempo, eliminan e desechan glándulas e órganos enteiros que quedaron irremediablemente danados e incapacitados. resultado da desintegración das materias primas naturais.

Toda a humanidade vive nun estado de terrible ignorancia. En opinión de Para os que comen cocidos, o consumo de alimentos cocidos é algo bastante natural, mentres que a alimentación polas leis da natureza é un experimento, e un experimento perigoso. En realidade, os homes destruíron sen querer o EQUILIBRIO PERFECTO desenvolvido pola natureza, e dende hai miles de anos levan facendo EXPERIMENTOS SENTIDOS mediante alimentos cociñados, preparados artificiais e substancias velenosas para atopar un novo equilibrio, o seu propio equilibrio. Os resultados inmediatos deses experimentos son as numerosas enfermidades que imperan no mundo actual.

Cando invito á xente a adoptar a comida cru, non propoño un novo experimento. Pola contra, insto a que POÑEN COO ÓS EXPERIMENTOS ABSURDOS QUE SEMPRE ESTÁN EN CURSO E A VOLVER Á FORMA NATURAL DE VIVIR.

Por iso, sempre que non careza de sentido común, o lector non debe esperar a que outros realicen ese “novo experimento” e lle informen do resultado. Debería deter inmediatamente os seus perigosos experimentos e volverse ao modo de vida normal.

Os produtos finais de todos eses experimentos, as obras mestras de os laboratorios de investigación do home, son as pílulas e os pos cos que os científicos desexan alimentar o mundo, mentres que as obras mestras do laboratorio da natureza son o trigo, a noz e a mazá. Todos debemos escoller entre estes dous. Todos os alimentos cociñados son substancias artificiais

privados das súas calidades naturais. Teñen tanto valor nutritivo como os comprimidos vitamínicos e os extractos alimentarios moi anunciados.

Existen moitas especies de seres vivos, non teñen nin médicos, nin hospitais nin farmacias, aínda que, a excepción dos que están baixo o coidado do home, viven sen sucumbir ás enfermidades e completan o seu propio período de vida correspondente ao seu estado físico. constitucións, que varían de poucos días a centos de anos. Debido á perfecta estrutura do seu corpo, o ser humano debería gozar dunha vida máis longa e saudable que calquera outra criatura desta terra. Mesmo a falta de comer crudo completo, hai casos rexistrados de homes que poden chegar aos 150-180 anos só vivindo en condicións onde se evita a dexeneración extrema dos alimentos. O feito mesmo de que a maioría da xente viva menos é unha clara indicación de que algo está mal no seu modo de vida. Os animais aliméntanse principalmente das follas e tallos verdes das plantas. A humanidade ten á súa disposición os nutrientes máis saudables e concentrados de máxima calidade que, tras pasar polas follas e os talos, os troncos e pólas desas plantas, xuntáronse nas súas sementes e froitos.

Chegou o momento de que os biólogos admitan que se desviaron do camiño correcto e que están a realizar as súas investigacións en lugares equivocados. Deben confesar, ademais, que non é posible compensar as perdas de constituíntes nutritivos naturais mediante preparados artificiais; que os velenos non teñen a capacidade de restaurar as dexeneracións dos distintos órganos; que os nosos órganos e glándulas son partes inseparables do noso corpo e por iso non deben ser mutilados nin eliminados. Hoxe móstrolles un método moi sinxelo e sinxelo para aliviar o corpo humano de todas as enfermidades de forma eficaz e concluínte. É A DESTRUCIÓN DAS CÉLULAS ENFERMADAS E INÚTILES DO CORPO, AO CORTAR A SUMINISTRO DE ALIMENTOS NON NATURAIS, E A SÚA SUBSTITUCIÓN POR CÉLULAS SAUDABLES E ESPECIALIZADAS PRODUCIDAS A PARTIR DE NUTRIMENTOS NATURAIS.
Para estar plenamente convencidos da validez dos meus argumentos, só necesitan uns meses de traballo.

Cal debería ser o obxectivo dos médicos e biólogos, se non a liberación da humanidade pola enfermidade? Comer cru é o camiño para acadar ese obxectivo.

Deben declarar de inmediato se, de feito, desexan ver a mundo libre de enfermidades. Se poden probar que os seus propios cálculos son máis precisos que os feitos pola natureza, e que os que comen crus de todo o mundo sucumben ás enfermidades en lugar de recuperar a súa saúde, retirarei inmediatamente da area en compañía dos meus libros e entón cala. Se non, seguramente non poden obrigar á humanidade a soportar enfermidades só para manter abertas as portas dos hospitais e das farmacias.

Deben reconciliarse co pensamento de que en diante o a preparación de alimentos cocidos e as súas recomendacións consideraranse crimes de lesa humanidade no seu conxunto, e os "tratamentos" por medio de velenos como a feiticería da era do cocido. Médicos sabios e humanos deixarían inmediatamente esas recomendacións e invitarían á xente a someterse á ordenanza da natureza. As mans do médico que ten unha chispa de conciencia no seu corazón deberían tremer ao escribir os nomes das substancias velenosas e das vitaminas artificiais, e os seus beizos deben tremer ao pronunciar os nomes dos alimentos cociñados. As súas operacións equivalen a condenar a morte a persoas inocentes. Que isto se dea conta tamén de todos os pais.

Quizais algúns dos meus lectores non lles guste o meu ton de escritura. En a súa opinión, as miñas expresións deberían ser preferiblemente máis científicas (adornadas cunha terminoloxía latina inintelixible para a maioría da xente), máis conciliadoras (complacientes), máis serias (hipócritas), máis comprometidas (sen escrúpulos), máis cortés (mentira) e máis tacto (derrotistas). ). Pero prefiro ser decidido, sincero e atrevido. E así serei, aínda que atope o mundo enteiro contra min. Confío en ser apoiado por todas as persoas sensatas e reivindicado polas xeracións futuras.

Cando considero a recomendación de sopa de polo, a xema de o ovo, fígado frito ou froita guisada aos inválidos, e sobre todo aos nenos pequenos, un acto criminal, non estou facendo unha acusación calumniosa. Tampouco

peco contra a verdade cando considero feiticería todas aquelas operacións médicas nas que, en lugar de limpar os vasos sanguíneos do enfermo que está no limiar da morte coa axuda da nutrición natural, fortalece os músculos do seu corazón e concede El un novo contrato de longa vida, ensanchan os seus vasos por irritantes velenosos, estimulan as funcións do corazón por "as pestanas do látego", reducen a cantidade de sangue por derramar sangue ou dexeneran e dilúeno por medios artificiais. Bircher-Benner e moitos outros científicos concienzudos tamén consideraron tales operacións como feiticería, engano e bufonería.

Seguramente non son culpable de inmodestia cando, confiando no meu medios persoais e extremadamente limitados, levo a cabo investigacións minuciosas e despois, en base aos meus descubrimentos, declaro que os citólogos son culpables de demencia cando primeiro queiman miles de compoñentes nutritivos en alimentos naturais e someten as células a unha dexeneración extrema e despois desperdician. millóns de cartos públicos tentan en balde devolver a esas células TODOS OS SEUS MECANISMOS E FUNCIÓNS PERDIDAS polo descubrimento dunha ÚNICA SUSTANCÍA ARTIFICIAL.

Poñamos como exemplo, o doutor a cuxo coidado encomendara aos meus dous adorables fillos. En primeiro lugar, co pretexto de favorecer a súa dixestión e manter a súa forza, prohibiulles a froita crúa e recomendoulles compotas e "comidas nutritivas". Máis tarde, respecto das autointoxicacións e autoinfeccións derivadas daquelas recomendacións como a malaria, prescribiu doses terroríficas de quinina e, aínda máis tarde, mediante innumerables exames e experimentos, a máis rigorosa das "dietas" e enormes cantidades de diversos fármacos e antibióticos modernos privou aos nenos das súas últimas reservas de enerxía. Un médico así foi seguramente culpable do CRIME MÁIS ABOMINABLE, aínda que o fixera todo sen querer. Agora, para que non repita a mesma ofensa contra outros nenos, debemos traerlle a súa culpa a casa e facerlle entender que é culpable do crime máis atroz. Se as drogas que

Os meus fillos levaron en 14 anos foron usados directamente, todo un exército sería completamente aniquilado.

A posición é máis ou menos a mesma hoxe. Nesta época científica progreso, aínda vexo numerosos nenos pálidos e débiles, cuxas nais recorren a todo tipo de estímulos e ameazas para obrigalos a comer arroz, carne, ovos, pan, mel, manteiga e pastelería, mentres que ao mesmo tempo lles prohiben estrictamente pepinos e plátanos por "ser indixestos", cereixas e uvas por "causar diarreas", e moreas e melóns por "derar febre". Como podo tolerar con indiferenza este deplorable estado de cousas?

Todo o mundo sabe o complexa que é a estrutura do organismo humano. Un gran de millo ten precisamente a mesma estrutura complexa. Cando o facemos brotar, convértese nun corpo activo e próspero que vive e respira como un humano, agás que non pode falar nin camiñar. Os miles de substancias indispensables para o funcionamento regular de todos os compoñentes grandes e pequenos do noso corpo acumúlanse nel nas súas cantidades necesarias e cos cálculos máis precisos. Cando transformamos o trigo vivo en pan, destruímos todas as substancias que nel salvo as súas cinzas: o amidón morto e o azucre. Imaxinando que esas cinzas son un verdadeiro alimento, a nai ben intencionada dállas ao seu fillo, pero ten medo de darlle o trigo vivo.

Do mesmo xeito, todos os alimentos cociñados do mundo, que os miopes consideran un bo alimento, non son máis que montóns abigarrados de cinzas odoríferas e moi condimentadas. As vitaminas e as lamas descubertas neles polos biólogos son substancias antinaturais e sen vida.

En canto se coce a célula vexetal viva, deixa de ser alimento; sae do seu estado natural e convértese en algo artificial. Cando unha nai dálle ao seu pequeno pan o primeiro pan, o leite en seco ou algún outro cocido, comeza a utilizar esas substancias artificiais para realizar os experimentos máis despiadados e inhumanos co seu fillo.

O erro básico da ciencia médica reside na súa deplorable miope. Incluso un citólogo tan eminente como o considera Cowdry

alimentos vivos e perfectos como o trigo, as sementes e as froitas para ser "dietas máis ben uniformes e sinxelas de orixe local". En contraste, considera os montóns de cinzas de cores que son consumidos polos homes como "unha gran variedade de alimentos reunidos de moitos lugares do mundo" (op. cit. p. 220), e espera que veña un Aristóteles e lle mostre o diferenza real entre ambos.

Aínda que desafio fortemente o actual sistema terapéutico, si non soportar odio contra ninguén. Só teño un profundo sentimento de piedade por todos os homes e mulleres sen excepción, porque veñen cometendo eses crimes contra as súas propias persoas, contra as súas relacións e contra a humanidade sen querelo e sen reflexionar. Pero os que persistan nos seus erros despois de ler estas liñas serán condenados por todo ser humano intelixente.

Chegou o momento en que os biólogos deben escoller un dos dous camiños se lles abren. Ou deben aceptar a sabedoría infalible da natureza e liberar á humanidade de todos os seus sufrimentos á vez ou, ignorando as leis da natureza e confiando só no seu propio criterio, deben considerar o pan branco como superior ao trigo vivo, considerar o artificial como preferible ao natural, e persisten nos seus experimentos nocivos como antes. Cal será entón o resultado? Supoñamos que o estado actual de cousas continuou durante algunhas xeracións máis, tempo durante o cal a cantidade de drogas se duplicou; o número de vitaminas artificiais cuadriplicou, cada casa converteuse nun hospital e cada individuo converteuse en médico. Que deberíamos gañar con todo isto, cando os propios médicos sucumben ás enfermidades con máis frecuencia que calquera outra clase de persoas e, en xeral, morren antes que os demais?

Toda a responsabilidade de desorientar o mundo recae sobre o destacados especialistas: os biólogos investigadores e os profesores de medicina. Non hai que culpar aos médicos comúns, porque só poñen en práctica o que lles ensinaron os seus profesores. A ningún enxeñeiro se lle confia o mantemento dunha fábrica antes de coñecer todos os detalles do seu funcionamento. Seguramente non é posible encher un grupo de persoas con algúns anacos elementais de

coñecementos, conxecturas fantasiosas, suposicións hipotéticas e teorías contraditorias, para despois concederlles total liberdade para xogar coa vida dos seus semellantes por medio de miles de velenos, instrumentos torturadores e ordes caprichosas, e todo isto sen ningún lío nin impedimento. Supoñamos por un momento que todos os libros e enciclopedias de medicina do mundo son correctos. Entón; para memorizalos un médico necesitaría unha ducia de vidas e aínda así non sería capaz de comprender a milésima parte dos innumerables procesos que operan no organismo humano.

Se un paciente cunha enfermidade crónica consultase a cen médicos, recibiría un centenar de receitas e recomendacións diferentes. Pois os médicos só fan experimentos e os experimentos máis culpables. Como Aqueles que agora fan oídos xordos a estas verdades manifestas, mañá non poderán quitar a responsabilidade dos seus ombreiros. Cando os nenos de hoxe medren co tempo e se atopen con mala saúde e enchoupados de adiccións, pedirán contas a todos os biólogos, os líderes do mundo e aos seus propios pais, e esixirán saber que pasos tomaron cando le estas advertencias. Aínda pensaban que a súa sabedoría era maior que a natureza?

Se non o pensan, deben poñer fin de inmediato á destrución dos alimentos naturais. Este é o firme mando da Natureza, que non admite ningún compromiso. É a lei de todos os universos.

Pero hoxe, a humanidade vive baixo o dominio total dos demos que transformaron esta terra nun inferno. Aqueles diaños, despois de poñerse as máscaras de fermosas damiselas, sentáronse nas mesas e nos pratos do home; puxéronse no seu rostro e no seu queixo, nos seus brazos e nas súas pernas, no seu pescozo e sobre os seus ombreiros, e desde os seus lugares de vista ríen descaradamente dos seus sentidos. Penetraron no seu corpo e aloxáronse no seu corazón e na súa alma.

O home "civilizado" de hoxe ridiculiza a idolatría de épocas pasadas, pero non se decata de que é un idólatra moito peor que os idólatras do pasado. Antigamente, os homes montaban imaxes de varios animais e adoraban; hoxe sacrifican eses animais e adoran os seus cadáveres putrefactos.

O home "civilizado" de hoxe non pode imaxinar o salvaxismo en que o mundo enteiro vive na actualidade. A dama "delicada" e "de corazón tenro", que en realidade se desmaia ao ver unhas pingas de sangue na cara dun neno, coloca con calma sobre a mesa o corazón, o fígado ou o peito ensanguentados dun año e córtao en anacos. toda indiferenza, sen reflexionar nin un momento que só unha hora antes a pobre criatura estaba chea de vida e vitalidade. Se vira, dende a súa infancia, a matanza dun bebé xunto coa dunha galiña ou dun año, collería o coitelo con igual indiferenza e, sen reparos, xunto co corazón do cordeiro, cortaría. o corazón dese bebé, cociña e come. A única diferenza radica en que os seus ollos acostumáronse a un, pero non ao outro, ou se non, non lle sorprendería a vista sanguenta de corpos humanos pendurados nas carnicerías, xunto aos cadáveres das vacas. e ovellas.

## A humanidade na actualidade está lonxe de ser civilizada

Mentres os seres humanos persistan en consumir alimentos cociñados, non pode haber prosperidade real nin paz duradeira na Terra. É unha comida cocida que xera todas as guerras e masacres do mundo.

É unha comida cocida que dá a luz a líderes malvados e ditadores perigosos como Hitler, Lenin, Stalin, etc. ou a criminais tan brutais como Abdul Hamid e Talaat e os seus seguidores, que masacraron a metade da poboación pacífica de Armenia e expulsaron á outra. a metade da súa antiga terra natal, onde viviran durante miles de anos, roubando e saqueando as súas ferramentas agrícolas, as súas casas e os seus

xardíns, as súas montañas e os seus vales, para despois desfilar sen vergoña ante os ollos de todo o mundo "civilizado" con total impunidade.

A pesar do continuo aumento da produción de millo, aínda existe unha gran escaseza de cereais en todo o mundo.

Hai tres razóns para este estraño paradoxo: En primeiro lugar, ao converter o pan integral en pan branco en todas partes, privámoslle dos seus últimos restos de valor nutritivo. Despois, coa axuda da fertilización artificial elevamos a cantidade do produto a costa da súa calidade. Finalmente, o home falso foi medrando tan rapidamente que o aumento da produción de alimentos foi incapaz de seguir o ritmo da demanda.

E a maioría das terras de cultivo están a ser utilizadas para alimentar os animais gandeiros das industrias cárnicas e lácteas.

A primeira vista, os homes poden ter dificultades para imaxinar os enormes beneficios que a humanidade obterá de comer cru.

Case instantáneamente todas as enfermidades serán varridas para sempre, e cada adición e crime desaparecerá da faz da terra.

Ao mesmo tempo, a expectativa de vida aumentará dúas ou tres veces e producirase un avance económico de tal magnitude que non estará ao alcance da humanidade durante centos de anos, se o estado actual de cousas continúa.

Estas afirmacións son feitos e non ficción e, ademais, todos eses beneficios pódense conseguir dun xeito moi sinxelo. O único que temos que facer é respectar as máis elementais leis da natureza e evitar a destrución do trigo vivo e integral. Se un tivese a perspicacia mental de penetrar e percibir a diferenza entre o trigo vivo e activo e o pan incinerado, poderíase deducir facilmente a diferenza entre o organismo dun comedor de cru e o dun cocido.

comedor.

Vexamos agora a actitude adoptada polos actuais gobernantes do mundo e outras autoridades responsables ante estes problemas vitais. As cartas recibidas deles demostran que leron o meu primeiro libro con interese e que se atopan en xeral simpatía coas miñas opinións. Non escoitei nin unha soa voz discordante de ningún lado. Pero isto non é suficiente. O meu libro non é unha novela interesante para ser lida unha vez e deixar de lado. É un volume no que se falan dos problemas máis trascendentais e urxentes do noso mundo. Debería ser examinado unha e outra vez, e cada frase debe ser coidadosamente sopesada e considerada durante horas.

Sería un erro que eses gobernantes do mundo tratasen o consumo de crudo como unha cuestión máis rutineira e, como todos os seus outros problemas políticos e económicos, o sometasen a "expertos" para que o estudo e profundice. Durante miles de anos houbo numerosos experimentos e estudos, pero todos fracasaron estrepitosamente. Hoxe en día, é o deber inmediato das autoridades dirixir ás persoas PARA QUE POÑEN FIN A ESES EXPERIMENTOS DESTRUTIVOS E VOLVER Á SÚA FORMA DE VIDA NORMAL. Hoxe, toda persoa sensata é experta en determinar a diferenza entre o natural e o antinatural, o alimento vivo e as comidas sen vida cos seus materiais artificiais e degradados.

A persoa que goberna sobre millóns de persoas, non pode facilmente gobernar sobre un único individuo, a súa propia persoa.

Só pode haber dúas razóns para rexeitar os principios da comida cru: falta de sentido común e ausencia de forza de vontade. Non pode haber unha terceira razón. Todos os demais "razóns" son meros pretextos que se adiantan para tapar esas dúas carencias. As persoas que se prezan en postos de responsabilidade non deben dar a ninguén a impresión de que carecen de coraxe e de rectitude moral.

Os que levan dous ou tres meses practicando o crudo completo nunca aceptarían volver á súa forma de vida anormal, aínda que fosen conducidos ao pé da estada. O home que coida a súa persoa e valora a saúde e o benestar da súa

os nenos farán ese "experimento" de dous ou tres meses sen dúbida. Aqueles líderes que están interesados na felicidade e no benestar do seu pobo (se o hai) deben preparar o camiño para a prosperidade de toda a humanidade cos seus propios exemplos persoais. Este será o seu servizo máis útil e meritorio á humanidade.

Non é esaxerado dicir que os alimentos cocidos, sendo antinatural e substancias artificiais, non proporcionan un gran de alimento para as nosas células especializadas. Ademais, o gasto e os problemas que se emprenden para proporcionalos non son só despilfarro, senón que son os medios para a completa destrución dos órganos do home e, de feito, do propio home. A experiencia adquirida nos primeiros meses de comer cru mostrará claramente a todos a verdade destas afirmacións. Paga a pena reflexionar sobre esta pregunta por un tempo.

Durante os últimos anos contou cunha cantidade considerable de información recibido de todos os recunchos da terra sobre os éxitos acadados por comer cru. Esta información mostra que hai miles de comedores de cru convencidos dispersos por todo o mundo, moitos dos cales foron curados de enfermidades graves e agora levan a vida máis feliz. Estas persoas non son nin expertos nin científicos; son só homes educados e cultos que foron capaces de comprender os principios da comida cru pola súa propia perspicacia e criterio, e tiveron a coraxe de tomar a decisión necesaria.

Desafortunadamente, a difusión das miñas publicacións atopouse cunha serie de serias dificultades. Obviamente, está fóra dos poderes dun só individuo para distribuír millóns de libros gratuítos en todo o mundo. Fixen solicitudes a varias editoriais de Inglaterra e América, invitándoas a reeditar o meu primeiro libro en inglés nos seus países. Todos admitiron que o libro era interesante e útil, pero lamentaron que non entrase no ámbito das súas publicacións. Isto era bastante comprensible, porque a súa publicación marcaría o final de todos os seus outros libros "dietéticos", xa que ningún coñecedor dos principios de comer cru

lles prestou a menor atención. A xente de hoxe non pode ver máis aló dos seus propios intereses abyectos.

Fago un chamamento a todas as sociedades, organizacións filantrópicas, benefactores de corazón bondadoso e humanitarios de espírito público en todo o mundo pola súa amable axuda. Que me presten toda a axuda que poidan na difusión das miñas publicacións. Poden encargar vinte, cincuenta ou cen exemplares dos meus libros e distribuílos segundo o seu criterio, ben vendendo ou regalándoos gratuitamente. Cada libro pode salvar vidas, curar persoas de enfermidades graves ou abrir a perspectiva dun futuro feliz para os nenos. Na actualidade non existe ningunha actividade de maior valor humanitario que esa.

Se hai 15 anos tivera o beneficio dun libro así, hoxe os meus dous queridos fillos estarían vivos. Por outra banda, se a miña mente non fora iluminada hai uns 10 anos, eu mesmo non debería estar vivindo agora. Todas as persoas do mundo están nas mesmas condicións neste mesmo momento e precisan moito da nosa axuda. É necesario familiarizalos cos principios correctos da nutrición o antes posible.

Hoxe vexo cos meus propios ollos como certos organismos gastan enormes cantidades de diñeiro para repartir entre os pobres fariña refinada, azucre, leite seco e conservas de carne. Ao distribuír alimentos tan pouco naturais e extremadamente dexenerados á xente, cometen sen querelo un pecado moi grave e violan as leis da natureza. Estarían realizando o acto máis piadoso, se lles abrisen os ollos a aqueles desafortunados e lles ensinasen a ser crudiveganos.

Para todos os adictos á comida, o negro é branco e o branco é negro. Houbo un tempo no que se pensaba que a Terra estaba parada, mentres que o sol e as estrelas a rodeaban. Se alguén expresaba unha crenza contraria, era tomado por un tolo polos miopes, porque para os seus propios ollos a Terra estaba firmemente fixada no seu lugar, mentres o sol se movía polo ceo.

Precisamente a mesma mentalidade impera hoxe. Ao parecer, o home sente no seu propio corpo que o pepino lle "prexudica", mentres que o pan branco dobremente cocido e o arroz pulido, sendo facilmente dixeridos, "regulan" as funcións do estómago. Pero non se decata de que, en realidade, é o uso dese mesmo pan e arroz o que é a verdadeira causa da debilidade do seu estómago; en realidade, o pepino é o alimento que o curará a longo prazo.

Hoxe, toda a humanidade está convencida de que en canto unha persoa come un poucos pratos de comida "nutritiva" cando ten fame, satisface os requisitos habituais do seu organismo. Pero a xente non é consciente de que as células normais desa persoa non toman un gran de alimento desas substancias mortas e artificiais, e que, a pesar da plenitude do estómago, seguen con bastante fame.

Hoxe, toda a humanidade está convencida de que para levar unha vida saudable hai que guiarse polos distintos cálculos científicos dos valores nutritivos de proteínas, vitaminas e minerais, obtidos nos laboratorios de investigación. Non perciben que a maioría dos cálculos son en realidade representacións completamente falsas e prexudiciais da imaxe real.

Hoxe, cando alguén se enferma, está convencido de todo o que ten facer para curarse é atopar un veleno particular chamado droga. É por iso que inmediatamente comeza a buscar esa substancia que fai marabillas. Pero non sabe que a terapia con drogas é a feiticería desta era do cocido e que ningún veleno poderá realizar algunha función útil. Tampouco sabe que todas as enfermidades se deben só a dúas causas: a inanición continua das células normais por falta de nutrientes naturais e os efectos perniciosos dos alimentos non naturais, cociñados e outras substancias velenosas; non hai unha terceira causa. Só hai, polo tanto, un xeito sensato de liberarnos dunha vez por todas de todas as enfermidades. Debemos absternos totalmente de alimentos e drogas non naturais, e satisfacer as necesidades das nosas células só coa nutrición natural (cru veganismo).

As drogas, que se consideran habitualmente como medios para curar enfermidades, son, en realidade, elas mesmas as causas das enfermidades. En xeral, iso

é un erro terrible e tráxico buscar propiedades curativas nunha substancia sintética ou nun alimento individual. Con todo, é este mesmo erro o que cometeu a humanidade durante séculos pasados. Non existen substancias curativas neste mundo; só existen os factores especiais que causan enfermidades, coa eliminación dos cales todas as enfermidades serán automaticamente erradicadas. Eses factores son os alimentos cociñados e os velenos que se denominan mal medicamentos.

O home de hoxe está moi orgulloso da súa civilización, pero está lonxe de ser realmente civilizado. A civilización real debe medirse non polo mero progreso técnico, senón polo ennoblecemento da mente e da alma do individuo, a conquista dos vicios e as adiccións, e a emancipación do intelecto humano a partir das supersticións. Para satisfacer o seu anormal desexo de comer, o home de hoxe queima no lume o 80 por cento dos alimentos puros e naturais e provoca a súa propia destrución creando enfermidades artificialmente. Para satisfacer o seu egoísmo e orgullo persoal, os gobernantes das nacións sementan as sementes do odio e da inimizade entre os pobos do mundo e se masacran mutuamente.

Mesmo os representantes da ciencia, descartando todos os sentimentos de misericordia e humanidade, explotan sen escrúpulos o sagrado nome da ciencia para promover os seus propios intereses e, ao facelo, saquean á xente da forma máis despiadada.

Unha das probas máis rechamantes do descoñecemento e do atraso do home "civilizado" de hoxe é a súa aproximación á cuestión do cancro. Durante decenas de anos, estivo buscando a causa e o tratamento dunha calamidade tan grave en certas substancias químicas específicas, e aínda continúa esa busca sen sentido.

Neste sentido, presentei as miñas probas irrefutables a moitas autoridades do mundo hai catro anos. Hoxe, presento de novo esas probas, nunha forma máis detallada e amplificada, ilustrada por moitos exemplos concretos. Por que os distintos ministerios de sanidade e outras autoridades responsables están tan afastados e indiferentes? Por que a xente continúa coa destrución espantosa dos alimentos naturais? Por que o fan

seguen enchendo os seus libros, xornais e revistas con recomendacións contraditorias e prexudiciais de falsas vitaminas e dietas específicas? Onde está a conciencia e a benevolencia do home? Onde está a chamada civilización?

Que os que continuamente discuten sobre a civilización demostren iso eles mesmos son o suficientemente civilizados como para comprender as leis máis elementais da natureza e comprender o que significaba liberar á humanidade de todas as enfermidades, duplicar a expectativa de vida, triplicar ou cuadriplicar o nivel de vida.

A este respecto, hai dous anos un desafortunado exemplo da apropiación indebida máis flagrante dos dereitos dos demais veu desde o afastado Los Ángeles. Despois de ler o meu primeiro libro en inglés, unha señora de California, a señora H. Bulbeck, adopta unha dieta completa para comer crus. Atraída polo aspecto humanitario da idea, encarga 30 exemplares do libro e decide difundir a boa mensaxe entre os seus amigos e familiares. Mentres tanto, ao saber que unha persoa chamada John Martin Reinecke escribe artigos sobre as propiedades "útiles" dos alimentos crus na revista "Let's Live" de Los Ángeles, dirixiuse a el unha carta e dálle conta do seu método de tratamento. e a posterior recuperación tanto dela como do seu marido de todas as enfermidades que tiñan.

Despois de ler os meus libros, moitos pacientes en todo o mundo adoptaron o consumo de alimentos crus e, como resultado, foron curados dunha serie de enfermidades graves, que van desde simples dores de cabeza e trastornos estomacais ata enfermidades cardiovasculares e cancro. Os pacientes, que durante anos non se beneficiaban do consello dos "especialistas" máis cualificados, e moitos dos cales foron dados de alta hospitalaria como casos desesperados, recuperaron a súa saúde en poucos meses e agora poden gozar de todas as bendicións dunha vida activa.

A persoa que abandona os alimentos cociñados e outras substancias velenosas é inmune a todas as enfermidades e pode esperar con confianza unha vellez verde de saúde e vigor, libre da constante maldición das enfermidades. Na seguinte parte deste libro, o lector atopará un

selección das numerosas cartas que recibo diariamente de antigos pacientes ansiosos por axudar aos demais contando as súas experiencias. Con este espírito a señora Bulbeck decidiu escribirlle ao señor Reinecke.

Ese señor ignora o meu dereito sobre o meu propio libro, copia a palabra por palabra cada unha das seis máximas que figuran na portada do meu libro! inséreos nos números de febreiro e abril de 1965 da revista "Vivamos" Revista como parte dun artigo titulado "Adventures in Raw Foods", entón ofrece vender información adicional ao prezo de 5 dólares. Pero o máis curioso de todo é o feito de que nunha nota introdutoria os editores da revista confirman que eses contidos pertencen ao autor do artigo! A xente non debería ler unha publicación como "Let's Live"
Revista, que sobrevive en anuncios de vitaminas artificiais e preparados "dietéticos".

Agora, desde hai máis dunha década, abandonei a vida social e privome de todos os praceres. Fun sumamente frugal no que respecta ás necesidades da miña familia e de min, pero non dubidei nin un momento en gastar todos os meus aforros na realización de estudos e na edición de libros, 10.000 exemplares dos cales xa distribuín gratuitamente a organizacións científicas. e individuos en todos os recunchos da terra. Fixen estes sacrificios para mostrar ao mundo enteiro o verdadeiro camiño cara a unha vida feliz e natural, e durante todo o tempo protestei co meu corazón e alma contra vender tales consellos por diñeiro.

Pero hoxe o señor JM Reinecke, facendo un uso lucrativo das miñas ideas e das miñas máximas, esixe unha taxa de 5 dólares para amosarlle á xente como se come. alimentos naturais! Este é, de feito, o aspecto máis perturbador da pregunta.

*Aquí tes extractos dos dous artigos do Sr. Reinecke:*

## VIVEMOS

*Febreiro, 1965* :

AVENTURAS EN ALIMENTOS CRUDOS DE JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator e Explorer



ÿ Na presente serie de artigos o autor dá as súas opinións baseado en experimentacións persoais, ademais das súas moitas experiencias ao vivir e estudar pobos de moitos climas. a súa dieta de alimentos crus e froitas saudables. - Ed.

Os alimentos crus deben ser o único alimento que toma o home. Comer alimentos cocidos é un hábito antinatural que debe ser eliminado deste mundo para conseguir unha saúde perfecta. A alimentación humana debe consistir só en células vivas, porque os alimentos cocidos son a principal causa de todas as enfermidades humanas. Comer alimentos crus libera á humanidade de todas as enfermidades e estende a vida humana a 140 anos ou máis.

O peor dos crimes é acostumar ao neno recentemente nado a comida cociñada, porque é cando comezan todos os seus problemas (Ver a portada da miña primeira edición "Comer crudo"). Os biólogos deben demostrar que a natureza cometeu un erro ao non presentarnos alimentos en estado cocido. (Primeira edición, páx. 32). Un bebé normal detesta o sabor dos alimentos cociñados, que só parecen apetecibles para o adicto aos alimentos cociñados, do mesmo xeito que o opio lle parece agradable ao drogadicto. (Primeira edición, páx. 33). O lume da cociña queima e destrúe o 90 por cento do valor dos bos alimentos crus. (Portada da miña primeira edición).

*Abril, 1965* :

A primeira vista parece imposible que poidamos liberarnos de case calquera enfermidade só con comer alimentos crus naturais. Pero o caso é que o "incrible" convértese facilmente nunha realidade realizada... (Primeira edición, p. 45).

Debería ser deber dos biólogos e dos médicos animar á xente comer cousas naturais; non separar os constituíntes nutritivos dos alimentos, senón comelos sempre o máis enteiros posible nas súas proporcións naturalmente equilibradas e no seu estado vivo e cru. Os médicos e os biólogos nunca deberían falar da utilidade dos separados

constituíntes nutritivos individuais, pero debe enfatizar a indispensabilidade dos alimentos crus completos.

BREVE RESUMO

En xeral, toda a ciencia da nutrición pode resumirse en dous puntos principais e facer a preocupación de toda a humanidade:

1.A alimentación humana debe consistir enteiramente en células vivas en bruto. Só aqueles alimentos que consisten en células vivas teñen todas as calidades necesarias para satisfacer as demandas do organismo humano.

2.Hai corpos vexetais comúns e escollidos na natureza. Os corpos vexetais máis perfectos e altamente nutritivos son as mellores variedades de froitas, verduras verdes, froitos secos, cereais e raíces.

En definitiva, o home goza de perfecta saúde cando se alimenta unicamente de alimentos crus; está enfermo na medida en que consome alimentos cocidos; e morre cando subsiste exclusivamente con tal dieta. (Primeira edición, páx. 24).

Nota de peche do Editor da Revista:

Debido á presión dos deberes non será posible que o Sr. Reinecke para responder cartas. Despois de recibir 5 dólares, enviarache a súa propia guía de menú de alimentos crus diarios e receitas para os Estados Unidos e os trópicos con instrucións completas. Estes non están en forma de libro. Enviar a... - Ed.

Unha e outra vez subliñamos o feito de que todas as froitas, verduras e froitos secos son alimentos perfectos de máxima calidade, con propiedades nutritivas case idénticas. Polo tanto, todas as "guías de menús" e receitas para alimentos crus carecen de calquera valor científico ou nutricional. Incluso a persoa máis ignorante pode elaborar o seu propio programa dietético, guiado polos ditados do seu apetito e do seu sentido do gusto.

*Ao recibir o número de febreiro da Revista, escribín unha carta ao editor, o señor Kay K. Thomas, crendo que estaría encantado de protexer os meus dereitos no futuro:*

*21 de abril de 1965*:

Sr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California.

Querido señor,

Foi con sorpresa que lin no número de febreiro de "Let's Live" un artigo do señor John Martin Reinecke titulado "Adventures in Raw Foods", onde o escritor copia palabra por palabra os lemas da portada do meu libro: "Raw-Eating", e representounos como contido propio. Corrixe este malentendido no teu próximo número e toma as medidas necesarias para evitar que se produza un suceso similar no futuro.

***Arshavir Ter Hovannessian***

*Desafortunadamente, aproximadamente un mes despois, recibín a seguinte resposta insatisfactoria, na que se fixo todo o posible por branquear o Sr. A deshonestidade literaria de Reinecke:*

*12 de maio de 1965*:

***Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teherán, Persia.***

Querido señor:

Respecto da súa carta do 21 de abril escribimos ao señor John Martin Reinecke para unha explicación e isto é o que nos aconsellou;

"Revisei a entrega de febreiro do meu artigo e descubrín que en ningún lugar copiei palabra por palabra ningunha parte dos lemas do señor Ter Hovannessian. Todas as miñas declaracións sobre alimentos crus son os meus propios pensamentos e palabras recollidas a partir de 25 anos de experiencia e estudo acumulados. Se fixen algunha declaración semellante á súa, entón é puramente casual e non intencionada.

`Supoño que teño unha das colección máis completas de libros de alimentos crus do país, e entre elas atopo un exemplar do seu libriño.

Se o tivese copiado, daríalle crédito. Lembro que o seu libriño me regalou un amigo hai aproximadamente un ano; e que lle mandei ao señor Ter-Hovannessian 10 dólares para que me mandase máis folletos para os meus amigos. Iso foi hai aproximadamente un mes. Ata a data non teño noticias do señor Ter Hovannessian nin dos cartos. Se non quere mandarme os seus folletos, debería devolverme o diñeiro, porque só me refiro á cortesía e ao ben de difundir os beneficios dos crus que me salvaron a vida hai 25 anos».

(asinado) John Martin Reinecke "Bajo as circunstancias e en vista das declaracións do Sr. Reinecke de que non se apropiaba dos lemas da portada do seu libro, "Comer crudo", non fixemos corrección na Revista LET'S LIVE.

(asinado) KAY THOMAS, Editor-Editor.

En resposta a estes argumentos bastante débiles enviei a seguinte carta:

*27 de maio de 1965*:

Sr. Kay Thomas, editor-editor. Querido señor:

Lamento comunicarlle que non considero satisfactoria a súa resposta do 12 de maio á miña carta do 21 de abril.

Responsabilizo a súa revista da apropiación indebida dos meus pensamentos e lemas por parte do Sr. Reinecke e resérvome o dereito de esixir satisfacción.

Vostede tenta xustificar o engano público que practica o señor Reinecke, quen segue vendendo os meus pensamentos a cinco dólares a peza. A miña campaña vai dirixida principalmente a este tipo de extorsións.

En canto aos 10,00 dólares, aos que o Sr. Reinecke afirma que enviou eu cun pedido de libros, sinto dicir que non recibín cartos nin carta del.

*ATERHOV*

Esta correspondencia rematara cando a señora Bulbeck tivo a amabilidade de enviarme o número de abril da Revista "Vivamos", na que, como se amosou máis arriba, hai exemplos aínda máis evidentes de deshonestidade literaria. Deixo que o lector decida se as "semellanzas" entre o meu escrito e os artigos do señor Reinecke son casuales ou deliberadas.

O editor non pode quitar a responsabilidade dos seus ombreiros, porque coñecía perfectamente o meu libro, que xa fora revisado na súa revista varios meses antes, mentres que o Sr.
Reinecke só empeora as cousas con escusas e calumnias sen fundamento.
En canto á cuestión bastante irrelevante dos dez dólares que di que me enviou, reclamo publicamente coñecer o nome do banco ou o medio polo que supostamente me remitiu o diñeiro, dos que non teño ningunha información.

Todas as recomendacións de dietas específicas deben ser completamente borradas lonxe da face da terra. A humanidade debería entender claramente que os ALIMENTOS COCIDOS NON PROPORCIONAN NINGÚN ALIMENTO e que o HOME NON É CARNÍVORO. Máis aló disto, QUE CADA PERSOA COMA O QUE LLE GUSTE E DE CALQUERA FORMA QUE DESEXE. Esta é enteiramente unha cuestión de gusto individual.

Os nosos "dietistas" confundiron tanto o cerebro das persoas con longas listas de receitas e menús, que moita xente pensa que eu tamén pertenzo a esa confraría de "expertos", e por iso adoitan escribirme para pedirme un programa de consumo.
comida natural. Aquí quero aproveitar para darlles unha resposta colectiva a todos eles.

En diante, xa non debería haber ningún programa dietético especial, recomendacións ou horarios para calquera. O ser humano debe comer o que lle apeteza, sempre que poida e tanto como o seu apetito lle demande, como fan todos os demais seres vivos, desde unha formiga ata un elefante. Non obstante, outros animais adoitan estar satisfeitos con materiais que sexan facilmente. á súa disposición;
Compare o trevo, o feno,

arbustos de montaña, follas de árbores e espiños do deserto con grans, noces, verduras e froitas.

O que come cru pode comer unha vez ao día ou dez veces ao día; pode alimentarse nun tipo de froita ou cen especies. Desde o punto de vista da saúde non importa, porque cada alimento vexetal cru tomado por separado proporciona un alimento completo en si mesmo. O que come cru debe guiarse non por listas de recomendacións "científicas" ou "dietéticas", senón polas esixencias do seu apetito e padal, que serán sempre os seus infalibles guías na selección de nutrientes naturais. O xeito máis seguro, seguro e doado é consumir os nosos alimentos no estado no que a natureza os preparou e nos presentou, simplemente esmagándoos baixo os dentes. Pero se alguén ten tempo e lecer para preparar ensaladas e outros pratos mixtos, debe comelos.

inmediatamente despois da preparación, se non, co paso do tempo, o home será impulsado cara a novas dexeneracións dos alimentos.

A xente xa non debe ler libros que tratan sobre a etioloxía das enfermidades individuais, o diagnóstico, a terapéutica, os fármacos, as vitaminas, os minerais, as proteínas, a hidroterapia, a electroterapia e outros temas similares, porque todas as enfermidades orixinan unha causa común e teñen un método común de cura. .

Moitos vexetarianos, e mesmo non vexetarianos, que intentan consumir a pouca máis froita do habitual teñen a presunción de considerarse crudivas. Ninguén, porén, pode considerarse un comedor de crus se toma aínda unha comida cocida ao mes, porque así nunca poderá liberarse por completo da enfermidade. Isto débese a que nas etapas iniciais de comer crus un certo número de células enfermas poden caer nun estado de latencia e prolongar a súa existencia nesa condición durante bastante tempo. Só unha comida cocida ao mes pode ser suficiente para resucitalos e darlles a oportunidade de multiplicarse de novo. Tan pronto como un que come crudo toma un bocado de comida cocida, seguramente proporciona a esas células enfermas alimento fresco e dálles unha nova vida. En consecuencia, cando alguén non é capaz de liberarse completamente da lacra das enfermidades, debe

busca a causa nesas transgresións ocasionais e en ningún outro barrio. Non pode haber ningunha xustificación para eses defectos.

Un dos argumentos máis infundados contra o consumo total de crus, que ás veces me chega dende certos países do norte e sobre todo dende Inglaterra, é a disparidade das condicións climáticas. Mentres o home sexa capaz de atopar un puñado de grans crus, non pode haber escaseza de nutrientes naturais en ningún país. Ademais, tendo en conta que os alimentos cocidos non proporcionan o menor alimento ao organismo humano, debe haber suficientes alimentos en todas as rexións do mundo se as persoas conseguen alimentarse e manter a vida. Ao eliminar as comidas cociñadas da nosa dieta, non restamos nada ao valor nutritivo da nosa alimentación; pola contra, liberámonos de materiais velenosos e nocivos. O significado completo destas verdades só pode ser apreciado pola persoa que gozou dos beneficios de comer cru durante varios anos. Todos eses postulados "científicos" polos que os biólogos tratan de representar os alimentos cocidos como alimento son conxecturas sen fundamento e vanos delirios.

Tal como están as cousas, neste mesmo momento hai certos países onde a xente está a sufrir unha "escaseza" de alimentos e está baixo a constante ameaza da fame, cando unha declaración oficial é o único que se precisa para lograr o milagre tan esperado de traer abundancia ao mundo. Desafortunadamente, esta simple e sencilla declaración de que COCIÑAR INFERIOR OS ALIMENTOS NATURAIS E CONVERTEOS EN SUSTANCIAS NOCINAS non aparece por ningures, a pesar de que xa en 1963 puxen esta verdade incontrovertible á atención de todas as principais autoridades e círculos científicos de o mundo. Este é un indicio rechamante do profundamente inmerso na humanidade actual na ignorancia, os prexuízos, as supersticións e as adiccións repugnantes. Palabras como civilización e progreso soan ocas cando se aplican a persoas que, a pesar de todo o que se dixo e escrito, aínda se negan a admitir que cociñar é unha operación antinatural e perniciosa.

Din que os biólogos fixeron avances estupendos no seu coñecemento. Paréceme que canto máis avanzan, máis deben darse conta de que non saben nada. E cando chegan á fase na que admiten libremente que contra a verdadeira sabedoría da natureza o seu propio coñecemento non é máis que un pouco, pódese admitir que realmente aprenderon algo.

Non é entre eses biólogos "sumados de coñecemento e aprendizaxe contemporáneos" onde nos atopamos con venerables patriarcas que viviron ata os 140 ou 150 anos. Coñecemos a este tipo de persoas a boa distancia dos grandes centros de aprendizaxe, no seo da natureza, onde son parcialmente inmunes aos danos causados polas drogas e os alimentos excesivamente dexenerados. Canto máis longa e saudable serían as súas vidas, se se lles salvase mesmo esa dexeneración parcial á que están sometidos os seus alimentos na actualidade. O que me dá o dereito e o valor para desafiar case todas as concepcións actuais da ciencia médica é o feito de que COMER CRUDO 100 POR CENTO POÑA FIN INMEDIATA A TODAS AS ENFERMIDADES DE FORMA RADICAL E SIMULTÁNEA. Proba, e estarás convencido.

Non esaxero cando considero asasinos e delincuentes a todas aquelas persoas que, por algún pretexto fantasioso ou outro, prohiben aos enfermos e aos inválidos os seus ALIMENTOS NATURAIS —verduras e froitas frescas— que son os ÚNICOS MEDIOS EFECTIVOS para recuperar a súa saúde perdida. . A través da súa deplorable ignorancia eses "científicos eruditos" perpetran masacres máis grandes que Atila ou Hitler. Polas súas insensatas recomendacións matan a millóns de persoas, día a día, sen alivio nin tregua. Entre criminais inconscientes semellantes están todos os fabricantes e distribuidores de medicamentos, bebidas, tabaco, chan refinado, pan, carne, repostería, azucre, té, café e unha serie de produtos daniños como estes. Toda fábrica que produce substancias tan pouco naturais e dexeneradas fai máis dano á humanidade que as bombas atómicas.

Fago un chamamento a todos os humanitarios para que fagan o que poidan para axudarme a propagar estas verdades tanto pola palabra falada como polas miñas publicacións.

Aqueles crudos que foron curados das súas enfermidades teñen a obriga especial de poñer a disposición da prensa e de todas as autoridades responsables os datos da súa recuperación.

Finalmente, é obriga dos xornalistas publicar un resumo desas declaracións nas columnas do seu xornal, e esixir saber por que as autoridades persisten na súa letárxica inactividade.

# TERCEIRA PARTE

## Os logros de CRU-COMER

Moitos lectores escríbenme cartas para preguntarme polos éxitos acadados por comer cru. Para satisfacer a súa curiosidade, estou encantado de darlles información relevante.

Un ano despois da publicación do primeiro volume do meu armenio traballo en 1960, publiquei un libro máis breve en persa, do que distribuín 4.000 exemplares gratuítos entre varias institucións, autoridades e prensa. Os xornais e publicacións periódicas de Teherán deron ao libro unha acollida favorable e moitos deles escribiron longas críticas ao respecto.

O libro recibiu considerable atención nos círculos da Corte. O o marido da súa Alteza a Princesa Shams Pahlavi, o señor Mehrdad Pahlbod, agora ministro de Cultura, invitoume á súa residencia e informoume de que o meu libro fora honrado pola atención de Shah (rei MohamadReza Pahlavi), quen lle instruíu para seguir adiante. consultas sobre o tema. Teño o pracer de deixar constancia de que tiven seis ou sete consultas posteriores co señor Pahlbod. O secretario xeral da Red Lion and Sun Society, o doutor Abbas Naficy, e o director do Hospital de Maternidade de Khajenouri, o doutor AbulGhasem Naficy,

e varios outros principais especialistas eloxiaron os meus puntos de vista e prometéronme a súa cooperación.

Déronse instrucións para criar un número de nenos nun dos orfanatos comendo crus. Ademais, íanse adoptar os principios do crudo no tratamento dos pacientes nun dos hospitais infantís e na reforma do sistema nutricional dunha das garderías. Desafortunadamente, na práctica real atopeime con varios obstáculos.

Axiña atopeime cara a cara cun grande exército de médicos e funcionarios prexudicados, aos que tiven que imbuír das novas ideas. Esta non foi de ningún xeito unha tarefa fácil. Todo o asunto foi procrastinado ata tal punto que me cansei e abandonei o intento con profundo pesar.

Este fracaso foi tanto máis lamentable, porque observei de preto como, como consecuencia da nutrición antinatural, os lactantes das garderías permaneceran débiles e enfermizos, mentres que nos hospitais confiaban en vitaminas artificiais, drogas velenosas e proteínas animais para rescatar das gadoupas da morte a aqueles nenos fráxiles e delgados que, privados do leite materno e dos nutrientes naturais, tiñan como alicerce o leite seco e o pan branco. Non fai falta engadir que non se pensou nin na necesidade dunha nutrición natural e impecable.

Pero eses contactos, así como a miña presenza en varios congresos médicos, deronme moitas leccións importantes. En primeiro lugar, decateime de que, aínda que os puntos de vista expostos por min son as leis máis elementais e simples da natureza, só son dixeridas e asimiladas por persoas cuxos altos logros educativos están equipados coa liberdade de xuízo e a independencia de espírito. Unha persoa de intelecto mediocre non pode prever a posibilidade de que un profano sexa capaz de revolucionar toda a ciencia médica actual e de refutar as concepcións dietéticas actuais no mundo científico.

Foi por iso que decidín publicar un volume conciso en inglés e sometelo á atención dos máis altos círculos científicos e políticos. Superando dificultades moi grandes, traballei 16 horas ao día para escribir o libro, despois de que o fixen traducido ao inglés e publiqueino en

1963. Despois extraín 3.000 enderezos de varios libros de referencia e enviei uns 4.000 exemplares gratuítos do libro a todos os gobernantes do mundo, e a universidades, centros científicos, organizacións internacionais e xornais e revistas periódicas principais. De feito, asinei a maioría dos libros e adxuntei unha carta a cada un. Considerei esta a forma máis rápida e axeitada de propagar as miñas ideas por todo o mundo.

Os resultados superaron as miñas expectativas máis optimistas. Miles de cartas e xornais recibidos por min durante os próximos meses non me deixaron dúbida de que o meu libro estaba sendo lido con interese por todas as principais figuras e autoridades do mundo, moitas das cales confirmaron sen dúbida a verdade das miñas ideas.

Durante os últimos anos, non só abandonei as miñas actividades sociais, senón que abandonei completamente o meu negocio persoal para dedicarme día e noite aos meus libros. Porén, é estraño dicilo, hai xente que pensa que me despediu dos meus sentidos, só porque, en lugar de acumular riquezas e pasar o tempo comendo, bebendo e divertíndome, gasto todos os meus aforros na publicación de certos libros. , que reparto a todos de balde.

Pero na miña opinión, non hai pracer na vida maior que a satisfacción derivada do servizo desinteresado ao noso semellante. A xente constrúe edificios palaciegos e está encantada coa súa vista. Agora, cada unha das numerosas cartas de felicitación, aprecio e agradecemento que recibo cada día de todos os recunchos do mundo ten para min todo o valor dun edificio. E cando a carta é dun que foi curado dunha enfermidade grave co meu consello e que me considera o seu salvador, non hai límite nin límite para a miña felicidade, que se ve reforzada aínda máis pola sensación de que todo isto foi. feito sen remuneración algunha.

A miña alma está atormentada día e noite cando vexo que a xente perece en todas partes como resultado das chamadas mortes inesperadas. Eu percibo claramente que esa xente NON MORREN; mátanse tontamente por un prato cheo de antinatural e artificial

comida. O meu corazón sangra cando vexo a unha nai aterrorizada arrebatarlle ao seu fillo inocente o máis nobre dos froitos e metendo na súa man o pan, o leite e a carne mortíferos.

No meu primeiro libro en inglés, falara brevemente de case todos problemas relevantes. Neste volume, ampliei algunhas das miñas afirmacións anteriores e falei de varias cuestións importantes con algo máis de extensión, facendo que o tema sexa máis comprensible para o público en xeral. Non obstante, antes de concluír o libro, gustaríame familiarizar ao lector coa acollida que deron ao meu primeiro libro en inglés, así como ás miñas outras publicacións.

**Copia da miña carta dirixida aos gobernantes e outras principais autoridades do mundo**

Por favor, honrame aceptando unha copia gratuíta do meu libro titulado "Comer crudo". Espero sinceramente que sexa posible dedicar algunhas das súas preciosas horas á lectura do libro.

Ao considerar os alimentos cociñados como nutrición humana normal, a humanidade no seu conxunto tomou cegamente o camiño fatal cara á aniquilación.

A adopción das ideas e propostas expostas no libro será do maior beneficio para o benestar da súa nación.

*Algunhas copias e extractos das respostas recibidas:*

*Carta do Excmo. Sr. Amir Abbas Hoveyda, Primeiro Ministro de Persia:*

*Teherán, 18 de outubro de 1965*

Sr. AT Hovanessian,

"Recibín a túa carta e o libro que enviaches con ela. Aínda que lamento o feito de que debido á excesiva presión do traballo ata hai pouco non puiden atopar o lecer para ler o teu libro, agradézoche moito que mo presentaras".

***(Asinado) AMIR ABBAS HOVEYDA, Primeiro Ministro.***

***

*Embaixada dos Estados Unidos, 29 de xuño de 1964.*

Estimado señor Aterhov:

Recibiuse na Casa Branca a súa carta do 28 de marzo de 1964 dirixida ao presidente Johnson, así como a copia adxunta do seu libro, RAW-EATING.

A Embaixada recibiu instrucións para que lle transmita a do Presidente agradecemento pola túa consideración ao proporcionarlle a oportunidade de ver o teu libro.

***WALTER G. RAMSAY,***

***Axudante de persoal do embaixador, Teherán.***

***

***Castelo de Windsor, 27 de abril de 1964***

Estimado señor Aterhov,

A raíña mándame que che agradeza a túa carta a The Príncipe de Gales, e polo exemplar do libro que escribiches.

A súa Maxestade pensou moi ben de ti enviarlle este libro ao seu fillo, e teño que enviarche o agradecemento sincero da Raíña.

***MARY MORRISON, Castelo de Windsor, dama de honor, Inglaterra.***

***

***París, 29 AVR. 1964***

señor,

Le General de Gaulle a bien regu a plaquette que vous lui avez destinatario de destino.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

***(Sinatura) Secretaire Particulier.***

***

***Moscova, 21 de xuño de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

Recoñezo con agradecemento a recepción do seu libro 'RAW FOOD É O PRINCIPIO DA NUTRICIÓN', que estou lendo con interese.

***S. KURASHOV, Ministro de Saúde Pública, urss.***

***

***Phnom-Penh, o 9 de xaneiro de 1965***

señor,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING', non che queiras ao autor e che felicite para as investigacións e as experiencias que persegues na alimentación.

Con todos os meus alentos, é o que está de acordo, señor, l'assurance de ma haute consideration.

***NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,***

***Xefe do Estado de Cambodge.***

***

***Phnom-Penh, 11 de agosto de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

Con moito pracer recibín o teu marabilloso libro titulado 'COMER CRUDO'. O nome do libro dáme unha profunda curiosidade polo seu contido.

Despois de repasar o libro estou convencido de todas as verdades que escribiches no libro...

O libro é moi precioso para min. Conservoo como un recordo inesquecible de ti.

Agora, permítame pedirlle permiso para traducir este libro ao idioma cambadés para que ofreza o maior beneficio á miña nación. Espero que o teu novo descubrimento dunha nova ciencia dea un novo xiro á supervivencia da humanidade no seu conxunto.

***CHUON NATH JOTANNANO,***

***O Xefe Supremo dos Monxes en Cambodia.***

***

***Phnom-Penh, 25 de xullo de 1964.***

señor,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interese et je vous en remercie vivement.

***NORODOM KANTOL,***

***Le President du Conseil des Ministres, Reino de Cambodge.***

***

***A CASA BRANCA, 1 de xuño de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

Grazas por enviarme unha copia do teu libro recente. Estou mirando

adiante unhas horas libres cando teña a oportunidade de lelo
algún detalle.

***RICHARD W. REUTER, Asistente Especial do Presidente e Director, Food For Peace, EUA***

***

***Luxemburgo, 13 de maio de 1964.***

Querido señor,

As súas altezas reais a Gran Duquesa e o hereditario, Gran Duque de Luxemburgo, deséxanme que acuse recibo da súa amable carta do 23 de marzo de 1964, pola que lles enviou o seu libro "Comer crudo".

As súas altezas reais quedaron moi conmovidas por esta amable atención e encárganme que vos envíe. O seu mellor agradecemento. Lerán o teu libro con moito interese.

***Major Germain FRANTZ, Axudante de campo.***

***

***Taiwán, 18 de agosto de 1964.***

Estimado señor Hovannessian,

Lin con interese a súa carta do 12 de maio xunto co volume adxunto sobre "Comer crudo". É unha recomendación moi interesante que fixeches para toda a humanidade, e creo que merece unha lectura atenta por parte dos que se preocupan pola saúde de nós mesmos e das xeracións vindeiras. Por favor, acepte o meu sincero agradecemento pola súa atención ao enviarme este volume.

***CHEN CHENG, Primeiro Ministro da República de China.***

***

***Teherán, 18 de outubro de 1964.***

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre do Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle é confirmada a recepción do livre RAW-ETING' dont vous avez eut l' amabilidade de enviar ao presidente Tito.

Le Secretariat General remercie cordialement, no name du President Tito, pour your aimable envoie.

***VLADIMIR MILOVANOVIC, conselleiro.***

***

***Transport House, Londres, 29 de abril de 1964.***

Estimado señor Hovannessian,

Foi moi amable por parte de vostedes enviarme unha copia de cortesía do seu libro `COMER CRUDO', aproveitarei a primeira oportunidade para estudar os principios dietéticos que propón.

***AL WILLIAMS, Secretario Xeral,***

***O PARTIDO LABORAL***

***

***Washington, 15 de maio de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

Grazas pola copia do teu libro, Raw-Eating', que recibín recentemente. Observouse o seu contido e agradezo a súa atención ao envialo.

***JOHN M. BAILEY, Presidente, COMITÉ NACIONAL DEMOCRÁTICO.***

***

***Berna, 26 de febreiro de 1964.***

señor,

Acusamos recibo e queremos agradecerlle unha copia do seu folleto titulado:

Raw-Eating (unha enquisa xeral). Todo o mundo debe recoñecer as materias primas integrantes do seu corpo', que lemos con interese. Cos nosos eloxios,

***SERVIZO PÚBLICO DE SAÚDE FEDERAL SUÍZO,***

***O Xefe de Control de Alimentos, RUFFI.***

***

***Porto Príncipe, 16 de xullo de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

Moitas grazas polo teu libro titulado `Comer crudo'. Este libro lerase de tapa a tapa porque abordou un problema que beneficiará ao meu país en xeral.

Espero que a túa recomendación no libro cumpra co requisitos de todos e será o máis vendido este ano.

***DEPARTAMENTO DE LA SANTE PUBLIQUE ET***

***DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARIO DE***

***ESTADO,***

***República de Haiii.***

***

***Berlín, 4 de xuño de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

O presidente da República Democrática Alemá, Walter Ulbricht, expresa o seu máis sincero agradecemento polo folleto que lle enviou.

Como é habitual, as súas declaracións poden ser criticadas en detalle, en gran parte seguramente sendo sobre todo a preocupación do especialista: o médico, o científico nutricional, etc. Non obstante, estamos bastante de acordo contigo en que se debe facer todo o posible para conseguir un sistema nutricional sólido.

O Goberno da República Democrática Alemá, e especialmente o Ministerio de Sanidade, prestan moita atención a esta cuestión. Co fin de crear un modo de vida saudable, aquí formouse recentemente un comité, un dos cales ten como obxectivo a divulgación dos principios correctos da nutrición.

***HUTH, conselleiro xefe da Cancillería de Estado.***

***

***A Habana, 24 de agosto de 1964.***

Estimado doutor:

Acuso recibo do seu amable envio do libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio moi sinceramente e espero gozar da súa lectura e recoñecer do mesmo, as ideas e orientacións valerosas que a súa experiencia nesta materia nos trasmite polo intermedio da súa lectura.

***Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, Cuba.***

***

***La Paz (Bolivia), 10 de xullo de 1964.***

Moitas grazas pola copia gratuíta do teu libro sobre "Comer crudo". Aínda non o lin, e só repasei algúns capítulos. As ideas que neles expresas son estimulantes aínda que controvertidas. Aínda non estou en condicións de comentalos, pero si quero informarvos da recepción do voso libro e do interese que espertou en min.

***Doutor GUILLERMO JAUREGUI G. Conselleiro de Sanidade Pública.***

***

***Beogrado, 20 de abril de 1964.***

Isto é para agradecerche que me envíes a copia gratuíta do teu libro titulado 'CRUDO', que sen dúbida espertará un gran interese entre os que se preocupan polos problemas dunha nutrición adecuada.

***MOMA MARKÓVICH , Secretario Federal de Sanidade e Política Social***

***

Tamén se recibiron cartas de ánimo e agradecemento das seguintes personalidades:

A raíña dos Países Baixos; o Rei de Dinamarca; o Rei de Suecia; o Rei de Bélxica; Antonio Segni, presidente da República de Italia; Adolf Scharf, presidente de Austria; Fransico Orllch, presidente de Costa Rica; S. Radhakrishnan, presidente da India; de Lisle, gobernador xeral de Australia; Urho Kekkonen, presidente de Finlandia; Eamon de Valera, presidente de Irlanda; P. Van de Calseyde, MD Director da Organización Mundial da Saúde, Copenhague, Dinamarca; Miss la Marsh, ministra de Saúde e Benestar Nacional de Canadá; CH. Shapirah, ministro do Interior de Israel; Alfonso Ponce Archila, ministro de Sanidade de Guatemala; Abbebe Retta, ministro de Saúde Pública de Etiopía; Yuichi Saito, Xefe de Enlace, Ministerio de Sanidade e

Benestar, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, ministro de Sanidade e Traballo, Gujarat, India; MacEntee, ministro de Sanidade de Irlanda; Marga AM Klompe, ministro de Sanidade dos Países Baixos; Giorgio Borg Olivier, primeiro ministro de Malta; Gudrun Sanz e Elsie Waerndt, Fundación Nobel, Suecia; J. Grimond, Leater do Partido Liberal Londres; Pierre Werner, primeiro ministro de Luxemburgo; Sean F Lemass, primeiro ministro de Irlanda; Robert G. Menzies, primeiro ministro de Australia; Mehdi Nawaz Jung, gobernador de Gujarat, India; o maharaxa Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, gobernador de Madrás, India; SK Patil, ministro de Alimentación e Agricultura da India; PC Sen, ministro xefe de Bengala Occidental, India; William Gopallawa, gobernador xeral de Ceilán; Lester Pearson, primeiro ministro do Canadá; Sampurnanand, gobernador de Rajastán, India; Shri Partap Singh Kairon, ministro xefe de Punjab, India; Robert Fraser, Independent Television Authority, Londres: Sr. Sarnoff, presidente da National Broadcasting Company, Nova York, etc en…

Enviáronse cartas a moitos países pero, como observas, algúns dos correos foron enviados a políticos de países máis débiles con máis fame e pobreza e outros problemas debido ás súas políticas falsas, perigosas e contrarias á liberdade, polo que se cambian de camiño. e axudan á súa xente, entón poden converterse nunha nación desenvolvida rica e pacífica. O cru veganismo é unha clave para eles se cambian de camiño.

*O seguinte aviso foi publicado no órgano oficial da Vegan Society, Gran Bretaña (setembro de 1964):* "A tráxica perda do seu fillo de 10 anos e da súa filla de 14 polo que chegou a coñecer como nutrición antinatural, fixo que Arshavir Ter Hovannessian fixese un estudo profundo da dieta; o resultado está en 'RAW-ETING', un folleto (7/2d) que nos alegra recibir de Teherán.

De forma convincente destrúe case todas as nosas ideas preconcibidas sobre a dieta, e mesmo os veganos, cos seus alimentos cociñados, poden sentirse un pouco abalados.

Non hai tonterías sobre as vitaminas sintéticas e quizais na súa directa adhesión aos alimentos crus puido mostrar o camiño para evitar o bogey da vitamina B12 e outras vitaminas "esenciais".

Non podemos dar os seus argumentos, pero na súa filla, de seis anos Anahit, que nunca consumiu nin un só bocado de comida cocida ou dexenerada na súa vida, é unha proba rechamante da eficacia da dieta que desenvolveu, e que aquí citamos..."

Despois imprimen, na súa totalidade, o anexo que figura ao final do libro, así como a imaxe de Anahit.

***

***Wilmslow, 20 de abril de 1964:***

Moitas grazas pola túa amabilidade ao enviarnos unha copia de Raw-Eating'. Estou seguro de que a idea é basicamente sólida e que coñecemos as inmensas calidades curativas dunha dieta de alimentos crus.

Se queres enviarme unha fotografía da túa encantadora filla Anahit (como na contraportada), estarei encantado de publicalo en THE BRITISH VEGETARIAN a finais deste ano xunto co apéndice do teu libro.

***GEOFFREY L. RUDD, Secretario e Editor, THE VEGETARIAN SOCIETY***

***Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Inglaterra.***

***

***Málaga, 28 de maio de 1965.***

Querido amigo,

Envíanos de inmediato unha ducia de exemplares do teu excelente libro sobre "Comer crudo". Enviaremos a remesa inmediatamente despois da facturación, a tarifas de revenda. Este outono faremos unha xira de conferencias por Inglaterra e Gales, e esperaremos aproveitar o libro alí.

***H. JAY DINSHAH, Presidente, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Málaga, Nova Jersey, EUA***

***

*O fillo do falecido doutor Bircher-Benner, o doutor Ralph Bircher, inseriu a artigo principal de seis páxinas en DER WENDEPUNKT, o órgano do Clínica Bircher-Benner en Zúric (maio de 1964), baixo o título de "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" ( Todo ou Nada - Doutrina de Nutrición), que se pode resumir de xeito aproximado do seguinte xeito:*

“En dous recunchos diferentes do mundo, dous completamente opostos propuxéronse doutrinas da nutrición. En California, un experimentador chamado Wirnitz elaborou un po nutricional case insípido a partir dunha mestura de 48 produtos químicos. Con este 'alimento' artificial realiza experimentos en 18 condenados e, sen esperar os resultados, desprega facilmente a prospectiva aos xornalistas de forma prematura". Por outra banda, temos na nosa mesa de reseñas un pequeno libro cunha ensinanza totalmente oposta sobre a nutrición, que representa un punto de vista "todo ou nada": Aterhov/Comer crudo.A publicación está dotada de sólidos razoamentos, está escrita en excelente inglés e é un resumo de dous grandes volumes armenios.

Percíbese nel a presenza do fillo da antiga alta cultura de Aryana. Sen pouca confianza en si mesmo... representa o alimento vexetal puro como o máis natural e o único alimento correcto para o ser humano, e na nosa idade de busca de compromisos faino cunha absoluta absolutidade tan fresca e francamente sobrehumana que con toda probabilidade pagaría por traducir ese libriño ao alemán".

*Despois de recapitular un a un os puntos esenciais das miñas concepcións, o escritor menciona certos feitos científicos que falan ao meu favor;*

"Hai xa corenta anos Walter Sommer preguntábase por que Bircher-Benner non chegara tan lonxe na súa percepción como para declarar que os alimentos crus eran o único alimento para o ser humano. A favor de Aterhov está o feito de que segundo as últimas investigacións (Reader's Digest, xaneiro, 1964)

o home en realidade viviu de alimento vexetal cru (case puro) durante un millón e medio de anos e así, pódese supoñer, alcanzou o seu máximo desenvolvemento natural. A favor de Aterhov están a sorprendente constatación da falta de equilibrio actual entre nutrientes e vitaminas, a "fame estimulada", o "período de latencia (Dammerungszone) na mala saúde", o papel do "terreo" nas enfermidades infecciosas, a gran economía do metabolismo durante a nutrición vexetal fresca, a superioridade biolóxica das proteínas vexetais, especialmente nos alimentos crus, a integridade dos nutrientes, que nunca debe ser alterada, e a perspectiva de tal nutrición ante a escaseza mundial de alimentos. ”

*Segundo o revisor, os homes ondean entre eses dous polos extremos. Na súa opinión, presumiblemente sería correcto "non descansar nunca no medio". E aconsella ao lector que se atope moito máis preto de Aterhov que de Wirnitz.*

***

***Ashingdon, Rochford, 28 de febreiro de 1964.***

Querido señor,

Grazas por ver o teu libro Raw-Eating'. Se coñeces a nosa lista das publicacións darás conta de que estamos de acordo plenamente coa túa premisa fundamental. Estamos en total simpatía co seu punto de vista e, inevitablemente, á luz das actividades desta empresa, estamos de acordo coas súas conclusións.

Gústanos o teu enfoque do tema da alimentación infantil. É moi bo de verdade. É tan certo que o neno ten que desviar deliberadamente o seu gusto natural pola froita crúa en favor dos alimentos cociñados. E admiramos o tratamento exhaustivo da súa temática, xa que, no espazo de 53 páxinas, sen dúbida aduciches todos os argumentos a favor, xa sexa dende o punto de vista dunha vida saudable, ben da superación e/ou prevención das enfermidades, e tomando en conta o

implicacións médicas e económicas, incluso tocando o resultado ético para o mundo enteiro.

...Desafortunadamente, os aspirantes a benefactores da humanidade non reciben aclamacións e outras recompensas (materiais) a menos que traballen a través do "establishment". En caso contrario, que non se podería facer nin sequera cunha décima parte dos centos de miles de libras que son doados para a "investigación" por científicos que moitas veces só debuxan espazos en branco despois dun tempo, aínda que os resultados non fixeron dano.

***THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Inglaterra.***

***

***México, DF, 23 de abril de 1964.***

Estimado señor Hovannessian:

Acabamos de recibir o teu libro RAW-ETING' e só en a vislumbra, doume conta de que é bastante interesante e que estás facendo un bo traballo intentando convencer á xente de que o mellor de todo é seguir a natureza sen as modificacións absurdas que a humanidade fixo con ela.

***Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Director xeral. ASSN INTERAMERICANA. DE ENXEÑARÍA SANITARIA, Alfonso Herrera, 11-103, México 4, DF***

***

***Casa dos Amigos, 13 de abril de 1964.***

O teu libro sobre Comer crudo chegou ao Consello de Servizo de Amigos e teño interese en lelo. Enviareino á Sociedade Vexetariana da Biblioteca dos Amigos, onde espero que poida ser útil para outros.
Grazas polo bo traballo que levas facendo na túa escrita e ao vivir deste xeito sinxelo cos alimentos crus naturais. Paréceme un sinal de esperanza para a alimentación do mundo e para a paz na terra. Creo

debería facernos máis sensibles á luz espiritual. Actualmente son 'vegan' (vexetariano, non tomo ovos, leite, mel, etc.), polo que valoro as túas suxestións e agradezo que máis xente vexa isto como unha forma de vida correcta. Agora hai varias sociedades, humanitarias que son vexetarianos e amantes da paz, e estas deberían axudar á unidade mundial.

***QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Londres, NWI***

***

***Israel, 22 de xaneiro de 1965.***

Querido señor,

Despois de ler o teu libro Raw-Eating', gustaríanos ler os teus outros libros en inglés... Se a xente pensase e entendese que pode ser máis saudable e feliz sen todo o lixo que están levando ao seu corpo! Ti es un profeta do noso tempo.

***M. NEZAH, Dr. de Naturopatía, Pres. Ass. de Naturopatía de Israel.***
***Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.***

***

Querido señor:

Lin o teu libro Raw-Eating' e gústame moito. É moi interesante en todos os aspectos, pois a comida hai que inxerla tal e como a produce a natureza.

Os teus puntos fundamentais son os mesmos que eu sustentei nos meus libros e escritos, hai tempo... Gustaríame traducilo ao castelán, se aceptas a idea. Se non che importa, envíame unha copia para min. Estou facendo unha reseña del para unha revista española: Bionomia, publicada en Madrid, España...

***A. Severon, Dr. of Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.***

***

***Boston, 5 de xullo de 1966.***

Saúdos, señor Aterhov:

No anexo atoparás dez dólares por sete dos teus folletos titulados Raw-Eating'. Isto deixará un saldo de tres dólares para cubrir o custo do envío de tantos boletíns número 1 como poidas.

Interésanos moito o seu boletín no 1 porque é a nosa intención enviarlle unha copia por correo ás moitas persoas que nos escriben sobre os seus problemas de saúde. Estamos seguros de que será unha bendición para moitas persoas.

Agradeceremos que nos deas permiso para facer copias mimeográficas do teu boletín número 1 xa que, por suposto, non consideraríamos facelo sen o teu permiso. Se se dá permiso non engadiremos nin restaremos nin unha palabra. Somos unha organización sen ánimo de lucro e desexamos sinceramente axudar á humanidade que sofre a atopar o camiño para recuperar a saúde que a natureza quería que tivésemos. Estamos convencidos de que vós tamén estádes motivados polo mesmo de

Espero, querido señor Aterhov, que preste a isto a súa atención persoal e que me faga saber de vostede por correo aéreo tan pronto como lle conveña. Tamén agradeceremos moito que incluíse algúns dos seus boletíns número 1 na súa carta de correo aéreo".

***Fundador, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.***

***Organizada en 1908 como a «Sociedade de Investigación Fundamental» por Nicola Tesla, Thomas Edison e Francis Richards. ANN WIG***
***Presidente executivo, 25 Exeter St. Boston***

***

***Los Ángeles, 23 de xuño de 1966.***

Meu querido irmán:

O escritor entrou recentemente en posesión do teu libro, escrito e esclarecedor, titulado Raw-Eating', e gozou moito da súa lectura. Quere ofrecerlle os seus parabéns sinceros por esta aprendida presentación e, en particular, polo seu valente apoio e apoio a comer alimentos naturais sen cociñar.

Este procedemento dietético foi durante moito tempo subscrito seriamente, de feito, cando se dedicaba á fabricación de instrumentos terapéuticos electromagnéticos, escribiu varias dietas para médicos e enfermeiras hai uns 40 anos ou durante 1926, que recomendaban o predominio do "cru". alimentos na dieta diaria...

O escritor tamén realizou longas investigacións nos campos das emanacións e radiacións electromagnéticas, e máis tarde nos temas vitais da química agrícola, que implicaron requisitos non só cuantitativos, senón cualitativos para satisfacer as alarmantes necesidades da humanidade actual...

Antes de continuar, podemos preguntarlle se algún dos seus anteriores os volumes foron escritos en inglés? Obsérvase que un deles foi publicado en armenio. Se é así, o escritor gustaríalle estudar o mesmo para comprobar un grao máis completo de comprensión do seu estimado traballo humanitario.

A modo de explicación, pódese afirmar que o escritor dedicou considerable tempo e esforzo para a conclusión dun tratado completo, que está case concluído, titulado The Supersensible Rescue of Man', que de feito abarca un tema profundo...

Antes de cesar esta misiva, pode o escritor afirmar que o seu libro é unha valiosa contribución á humanidade e merece unha lectura e un estudo xeneralizados? O home non toma en conta que a vida vexetal é a única fábrica de alimentos satisfactoria, e que nin o animal nin el pode existir sen a planta, para crear e proporcionar en forma asimilable os minerais e esencias vitais en estado orgánico para o seu sustento. Semella que aínda ten en conta

'cru' como sen refinar, bruto, pouco apto e pouco preparado para o seu uso ou desfrute...

Como escribiu o gran doutor Alexis Carrel hai varias décadas: "Os homes non poden seguir a civilización moderna ao longo do seu curso actual, porque están dexenerando. Quedaron fascinados pola beleza das ciencias da materia inerte. Non entenderon que o seu corpo e a súa conciencia están sometidos a leis naturais, máis escuras que, pero tan inexorables como, as leis do mundo sideral (astral). Tampouco entenderon que non poden transgredir estas leis sen ser castigados. Deben, polo tanto, aprender as necesarias relacións do universo cósmico, dos seus semellantes e do seu interior, e tamén das dos seus tecidos e da súa mente. Se dexenerase, a beleza da civilización, e mesmo a grandeza do universo físico, desaparecerían. O doutor Carrel alude a miúdo ao feito de que a construción de cada vez máis grandes hospitais non supera a necesidade de tratar as causas en lugar de tratar continuamente só os efectos.

Así que temos moito que facer para educar á humanidade e para volver aos fundamentos naturais, ao sentido común e ao cumprimento dos nosos deberes e responsabilidades.

***Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California USA***

***

***Allegany, NY, 28 de outubro de 1966.***

Estimado señor Aterhov,

Un dos teus libros 'Comer crudo' chegou ás miñas mans e estou moi impresionado polo seu contido; tanto é así, que adoptei o réxime de Comer Crudo. Teño aquí unha granxa na que cultivo as miñas propias froitas, froitos secos e vexetais de xeito ecolóxico, e estou interesado en axudar a outros a conseguir unha saúde perfecta a través da Comida Cruda; polo que, tendo isto en conta, envíoche un borrador bancario de 20ÿ$ para cubrir o pago de 30 copias de

o teu libro. Tamén agradecería varias copias do teu boletín número 1 para entregarlles aos meus amigos...

Farei todo o que poida para promocionar o teu libro neste país xa que me axudou a atopar un bo camiño para a saúde real. Teño un gran número de seguidores aquí nos Estados Unidos e estou dedicado á causa da BOA SAÚDE mediante unha alimentación e unha vida correctas. Son membro da Sociedade Americana de Hixiene Natural. Teño a intención de seguir difundindo o evanxeo de Comer crudo a través do teu libro e creo que traerá moitos máis pedidos en maiores cantidades para o teu libro. Teño aquí unha fermosa granxa, e se chegas a este país, podes vir e quedarte como o meu hóspede.

**Sr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nova York. Presidente de GOOD GUYS OF THE GLOBE** *"Paz: boa vontade cara aos homes"*

***

***Meadows of Dan, 1 de setembro de 1966:***

Querido amigo, son vegano e crudista, predico e ensino isto. Atopei o teu boletín número 1 no Mount Zion Reporter e recorteino e fixen unha reimpresión para repartilo gratis... Pisei os teus pés facendo isto sen preguntarche, e dásme dereito a imprimir? máis destes para regalarlle gratis ao meu amigo enfermo?... Teño un libro precioso 'Nature The Healer' de John T. Richter, pero teño que ver o que dis. Por favor, envíame "Comer crudo", e se isto é igual a Nature The Healer, necesitarei moitos deles para regalar aos meus semellantes. Tamén son escritor de folletos, pero non son doutor...

*11 de decembro de 1966:*

Alegreime moito de recibir os libros xunto coa túa boa carta... Amigo, creo que o teu libro é top; Buscaba un máis pequeno que Nature The Healer. Non hai mellor traballo que iluminar á xente sobre o valor dos alimentos crus. Creo que o teu libro serve ás miñas necesidades agora, tanto como o libro máis grande, e tamén saca máis cousas boas. Si, podo usar os libros que enviaches... Necesito algo máis dos teus

libros. Vou facer unha viaxe misioneira a Florida e podería usar moitos dos teus libros nesta xira. Estou a difundir a comida cru desta forma, e tamén me chaman a asumir certos casos para levalos a unha dieta cru. Agora mesmo unha señora está a punto de morrer, case abandonada a morrer polos médicos. Ela pídeme que a axude a poñerse a dieta, espero facelo pronto...

***Sra. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Virginia, EUA***

***

***Israel, 22 de agosto de 1966:***

Moi querido señor Aterhov. É un gran pracer que hoxe rematei de ler o teu excelente libro COMER CRUDO'. Se a humanidade comprenderá algún día a importancia dos alimentos naturais, este será o comezo dunha nova era na historia da vida humana; simplemente será o PARAÍSO.

Co teu permiso, permíteme presentarme. Chámome Joseph Razon, teño 43 anos, vin a Israel hai tres anos e traballo como médico na Organización Médica Kupat Holim. Non me sinto feliz no meu traballo diario rutineiro, porque estou obrigado a receitar medicamentos (velenos). Aínda que intento prescribir a menor cantidade posible (primum non nocere), non estou satisfeito coa miña práctica de empuxe de veleno. Debo traballar porque son un home casado! A miña muller é de Teherán... Unha vez lido o teu libro, pensei en escribirche e preguntarche se podías enviarnos unha literatura en lingua persa para a miña muller. Estou seguro de que se le sobre alimentos naturais e o seu efecto sobre o organismo humano, non se atreverá a alimentar ao noso fillo (estamos esperando un bebé) con elementos mortos!

Gustaríame darche algúns detalles sobre as miñas actividades en Istambul hai uns anos. Fun o secretario xeral da "Sociedade Vexetariana e Hixienista Turca" e un dos membros máis activos do movemento. Alí as organizacións médicas e a industria química viron un perigo no noso movemento vexetariano polos seus velenos e, como xudeu, era o punto máis débil que lles resultaba fácil destruír. Eles

fixo moito dano á miña persoa e vin na obriga de abandonar para sempre o país no que nacín, onde estudara e a quen amaba. Pero tiven que vir a Israel. Afortunadamente, aquí podemos falar e escribir libremente sobre o vexetarianismo e a vida natural. Hai máis de 20 médicos naturópatas e tamén temos unha aldea de vexetarianos, AMIRIM, preto da cidade SATAD nas montañas de Galil!

Hai unha semana visitei este lugar por segunda vez, sentíame feliz e quería quedarme e vivir alí. Pero antes de nada teño que convencer á miña muller. Por favor, pídoche que me envíes un pouco de literatura en persa sobre o tema.

Foi un pracer mirar a foto de ANAHIT, tan encantadora e saudable. Pódese sentir a súa saúde con só mirar a súa imaxe.

*12 de novembro de 1966*

Foi un verdadeiro pracer recibir o teu interesante folleto Raw-Eating' na súa versión persa. Estouche agradecido e espero que a miña muller entenda mellor o tema. Tamén espero que o meu fillo estea exento do dano dos alimentos cociñados e pouco naturais!...A pesar do meu traballo na organización médica coido a persoas que queren seguir un estilo de vida hixiénico. Cando estiven en Turquía coidaba dos meus pacientes como hixienista natural. Agora en Israel teño que gañarme a vida, polo que teño que traballar na organización médica.

Tarde ou cedo terei que traballar só no campo sen drogas. Pero sen un centro de saúde isto non será suficientemente satisfactorio, así que xunto con algúns médicos naturistas buscamos persoas dispostas a axudarnos! Espero que nun futuro próximo vos conte máis sobre iso.

***Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel***

***

***Baldwin Park, California, 14 de abril de 1966.***

Querido amigo:

Alegroume ver o teu artigo sobre Comer crudo no 'Mount Zion Reporter' de Xerusalén, Israel. O Editor é o meu irmán. Alégrome de que falases do teu libro no seu xornal. Estou moi interesado en máis literatura sobre alimentos crus, así que envío o meu pedido, o primeiro, xa que pretendo difundir esta verdade tan necesaria.

20 de xuño de 1966.

Recibín os teus valiosos libros. Son xusto o que necesito... Valoro os libros moito, e espero que moitas persoas de diferentes nacións os atopen xa que tiven a sorte de facelo...

13 de novembro de 1966. Alégrome de poder encargar agora algúns dos teus libros, Raw-Eating'. Son o que a xente necesita. Quería enviar este pedido moito antes, pero agardei ata que puidese aforrar o diñeiro. Creo que a próxima vez podo encargar antes, xa que teño algunhas cousas encargadas... Vivo só, cumprirei 89 anos o 5 de febreiro de 1967, polo que non podo saír cos libros e vendelos como un mozo podería. Escribo o meu nome e enderezo nos libros e prestollo a quen os lea. Quero que os libros se movan para que non podo entregalos para que queden na casa de alguén... Estiven intentando seguir o método de alimentación natural como sabía durante case todos os tempos.

dous últimos anos. Traballei no meu xardín toda esta mañá, e non estou canso...

***ORAF. CARPENTER, California, EUA***

***

***Alberta, 9 de abril de 1966.***

Querido señor,

Son lector de 'Mount Zion Reporter', e estou interesado no artigo 'Valor of Raw Food'. Teño 75 anos MOZO e, naturalmente, gustaríame beneficiarme das calidades da dieta de alimentos crus. Fun deportista en días anteriores, pero dedicado ás dietas de alimentos cociñados.

O problema é conseguir o tipo correcto de verduras e froitas, sen inxeccións minerais, aquí en Canadá.

***GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canadá.***

***

***Swansea, 1 de marzo de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

A principios de xaneiro, mentres ves o programa 'ESTA NOITE' o meu televisor, quedei electrizado ao ver o teu libro e ao escoitar algúns extractos del. Tiña moitas ganas de ter un exemplar do teu libro. Entón, escribín á BBC os detalles necesarios da editorial, etc. Por desgraza, fun informado, finalmente, de que non se pode conseguir neste país. Non obstante, enviáronme o único enderezo que tiñan, polo que decidín escribirche aínda que só sexa para agradecerche e desexarche todo o éxito na difusión da túa mensaxe. Estou de acordo, fervientemente, en que a adicción á comida é o máis prexudicial de todos os vicios. Que mundo diferente podería ser este, se a humanidade cambiase os seus costumes alimentarios como se insta no teu libro. O teu exemplo é o maior esforzo polo ben humano no mundo actual. Salve a ti, o profeta supremo desta época...

29 de abril de 1964. Que día tan feliz foi o pasado mércores cando chegou o teu libro e a túa carta. Absorbíame, e ás veces asustoume. Sobre todo, me iluminou e inspiroume de novo. Dende neno, cando memorizaba varias citas na escola dominical, busquei a VERDADE. ('E coñeceredes a verdade, e a verdade vos fará libres'). A procura levoume a través de diferentes igrexas, ao racionalismo, despois ao vexetarianismo con reforma alimentaria e a cura natural e, finalmente, á teosofía coa única explicación aceptable (para min) dos problemas da vida: o karma e a reencarnación. Que longa viaxe foi. E aquí, por fin, mirando o teu libro, sinto `Isto é'. Grazas por un agasallo tan marabilloso, e tamén atesoura a túa carta...

3 de febreiro de 1966. Foi unha gran alegría volver escoitar de ti, e para aprende co teu tríptico os moitos éxitos acadados polos que están seguindo o teu exemplo... Interesaráche coñecer o meu propio neto. Tivo unha crise nerviosa en 1964 e estivo un curto período nun hospital mental. Ao pouco de saír, puiden mandarlle un exemplar do teu libro... Empezou a comer crudo coma un pato á auga, e recuperouse marabilloso. Cambiou toda a súa visión e personalidade, e agora está a avanzar ben nos seus estudos. É estudante de arte na Universidade de Manchester.

***Sra. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Inglaterra.***

***

***Southsea, 20 de febreiro de 1964.***

Querido señor,

Agradeceríame que me deas detalles sobre como obtelo o libro de ATERHOV titulado "COMER CRUDO". A British Broadcasting Corporation de Londres deume o teu enderezo xa que me informaron de que o libro non se podía obter en británico. Gustaríame moito ter unha copia.

19 de marzo de 1964. Moitas grazas polo teu libro sobre Comer crudo que recibín o pasado xoves 12 de marzo. O contido do teu libro foi unha revelación para min, o libro máis marabilloso que lin sobre as necesidades e esixencias do ser humano. Tamén pensei no sincero e conmovedor que era o tema do libro. Agradezo a duración do estudo e o tempo que debeu dedicar ao esforzo da elaboración e preparación do libro. Esta é unha expresión moi pobre de como realmente me sinto por iso e farei todo o posible para que outras persoas se interesen, pero non será unha tarefa doada saber que son as persoas e o que se resisten a cambiar os seus hábitos, especialmente a comer. uns. Así e todo, intentarei convencelos e conseguir que lle manden o seu libro... Se estás interesado, xa che aviso de cando en vez como vai a cousa...

***Sra. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inglaterra.***

***

***Santa Rosa, 27 de novembro de 1964.***

Querido señor,

Tiven o pracer de ler o teu libro, 'Comer crudo', e gustaríame moito ter un para o meu. Despois de discutilo con dous dos meus amigos, eles tamén están interesados en conseguir un, así que adjunto un giro postal de 4,50 dólares por tres libros... Estou moi ansioso por recibir estes libros... Son un 100 por cento. 'raw fooder', e estou a espallar a boa palabra entre os interesados. Os alimentos crus salváronme a vida.

*21 de xaneiro de 1965:*

Despois de recibir 15 copias de "Comer crudo" coa factura anexa que solicita a suma de 10,00ÿUSD, adjunto un borrador bancario... máis 10,00ÿUSD adicionais por 15 copias máis de Comer crudo.' "Aprecio moito a oportunidade de axudar á xente a comprender a necesidade de comer alimentos crus, a través deste gran traballo. Grazas.

*2 de febreiro de 1965*

Un exemplar da revista 'Let's Live' é teu para ler o de Martin Reinecke artigo, "Aventuras en alimentos crus".

O número deste mes leva a miña carta contando como o meu marido e eu comezamos a comer 100 por cento de alimentos crus. Estamos moi entusiasmados con isto e seguiremos axudando a Martin a promover esta forma de comer, na medida do posible.

O teu propio libro, "Comer crudo", é simplemente xenial. Estou moi contento distribuílo entre as persoas que buscan este coñecemento. É certo que son moi poucos polo momento, pero creo que co tempo o entendemento chegará a moitos. Traballar tranquilamente con quen vai escoitar é moi satisfactorio.

*6 de maio de 1965*

Recibín a túa carta solicitando os números anteriores de 'Let's Live', pero eu Lamento que a tenda de alimentos saudables vendeu todas as copias. Enviándoche o número de maio e seguirei enviando os seguintes números a menos que queiras subscribirte.

Enviei unha copia da súa carta a Martin Reinecke para que corrixese o seu artigo de febreiro tal e como me suxerín.

Estarei interesado en ter unha copia do seu segundo volume cando estea completo. Tiven un bo éxito na venda do teu primeiro volume e quererei ter algún á man.

***Sra. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, EUA***

***

***Venice, California, 29 de setembro de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

Moitas grazas por dous exemplares do teu libro `Comer crudo' Gustoume moito lelo.

Deixei de comer comida cociñada hai cinco meses. Teño 31 anos e síntome moi ben. Cada dos días corro 2-5 quilómetros na praia, nado, fago sendeirismo nas montañas. Hai tres semanas subín ao monte Withney nun día. A viaxe de ida e volta é de 26 millas e a propia montaña ten máis de 14.500 pés de altura. O meu pulso é de 58-60. Dígoche todo isto para que saibas que a comida sen cociñar é a resposta a todos os sufrimentos da humanidade.

Podería estar moi interesado en vender o teu libro nos Estados Unidos (e quizais en Canadá). Fagame saber canto pides por 500 ou 1.000 copias...

*6 de febreiro de 1966*

A miña muller e eu levamos case dous anos cun alimento 100 por cento cru dieta cos mellores resultados. Adxunto mándoche un artigo, escrito por Shirley, a miña muller, e impreso na revista 'LET'S LIVE', xullo de 1965. Permitimos que uses este artigo e as imaxes adxuntas.
Unha das imaxes é a dun amigo noso moi querido que é crud-vegan. Loita con leóns (africanos) sen mans, e estes leóns teñen todos os seus dentes e garras. MICKEY SOLOMON é o seu nome.

Nunca nos sentimos tan ben na nosa vida xa que comemos os nosos alimentos crus. O teu libro é o mellor que temos sobre alimentos crus, e lemos o teu libro a miúdo. Gustaríanos difundir a verdade sobre o cru... Pensamos que o teu marabilloso libro debería estar ao alcance de moita xente.
Achégase un giro postal de $20.00...

***Sra. Shirley e Sr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venecia, Ca. EUA.***

***

***Columbia, S.C. 7 de xaneiro de 1965:***

Gustoume moito un artigo sobre o teu folleto RAW-ETING' en Let's Live Magazine, decembro de 1964. Escribín ao autor, Martin J.
Fritz, e aconselloume que escribise á revista British Vegetarian e eles á súa vez deronme o teu enderezo...

***SEÑORA. IRENE GOLEMON, EE.UU***

***

*Extracto dunha carta escrita por un cabaleiro en Abadán, despois de ler o meu libro persa:*

***Abadán, 25 de xullo de 1965:***

Estimado señor Aterhov,

O teu libriño provocou un gran cambio na miña perspectiva mental, polo que xa me considero un comedor de crus. Eu non sei

como agradecerche. Non é esaxerado dicir que che debo a miña vida.
Ti es o Xesús do noso tempo, dándolle vida aos enfermos e aos medio mortos, e que vida máis doce!... Paréceme incrible que un lea o teu libro e non cambie a súa forma de vida.

***SADARAT, Abadan, Persia.***

***

*Despois da publicación do meu gran volume en armenio, comer está a gañar un número considerable de seguidores en Armenia.*

***Ereván, 24 de marzo de 1961.***

Estimado señor Hovannessian,

A Biblioteca Central da Academia de Ciencias de Armenia recibiu de agradecemento o primeiro volume do teu traballo titulado Raw-Eating. Co fin de satisfacer as demandas dos nosos numerosos lectores para o seu traballo titulado "Comer cru", envíanos cinco exemplares do primeiro volume, dado que os dous exemplares xa enviados están sempre en circulación e se producen atrasos considerables na satisfacer as demandas de moitos lectores".

***A ACADEMIA DE CIENCIAS DE ARMENIA, H.MECHERIAN,***
***Director da Sección Completiva.***

***

***Ereván, 20 de novembro de 1961.***

Estimado señor Hovannessian,

Recibimos dez exemplares do primeiro volume da túa obra titulada `Comer crudo', presentado na nosa biblioteca, polo que expresamos o noso sincero agradecemento.

*Ereván, 16 de xuño de 1965:*

A Dirección da Biblioteca Estatal de Armenia quere expresar o seu sincero agradecemento por seis exemplares do seu libro titulado 'Along the Paths of Raw-Eating', que presentaches á Biblioteca.

O número de persoas interesadas en comer cru está aumentando gradualmente e moitas delas desexan ter os teus libros. Poderías deixarnos ter algúns exemplares máis das túas publicacións?

***O MINISTERIO DE CULTURA, ARMENIA,***

***BIBLIOTECA ESTATAL AM MIASNIKIAN DA REPÚBLICA,***

***ARAZI TIRABIAN, Director.***

***

Posteriormente mandei moitas veces de vinte a trinta exemplares dos meus libros a esta biblioteca, sen esperar ningún retorno nin compensación. Desafortunadamente, debido aos problemas e limitacións impostas ás persoas pola Unión Soviética (ditadura contra o comercio privado) atendo todas as solicitudes de libros recibidas da Unión Soviética de xeito totalmente gratuíto, independentemente de que tales solicitudes proveñan de institucións públicas ou de particulares.

*Extractos dunha carta escrita polo Eminente (poeta armenio), Hovhannes Shiraz:*

***Ereván, 4 de xaneiro de 1962.***

Estimado Ter Hovannessian,

Foi por casualidade que atopei o teu admirable libro titulado "Comer crudo". Estás destinado a converterte no gran salvador de toda esta humanidade a medias. O teu descubrimento, comer cru, é tan grande como o do gran Darwin; de feito, é máis grande e máis humanitario, senón, diría máis filantrópico, que todos os grandes descubrimentos dos séculos precedentes. Pero, por desgraza, hai unha rocha invencible de pé diante de ti. Se só este neno cego, esta chamada humanidade, que foi enganada durante miles de anos,

entra en razón, abandona o lume e séguete polo prudente camiño que abriches, alí desaparecerían os actos de violencia do interior do home. Pero a humanidade, con toda esta multitude de razas e tribos, aínda se aferra ao lume, como o musgo se aferra á rocha. Non abandona a súa comida cocida que trae a morte, e aínda non a abandonará... Con todo, bico a túa triste fronte e alégrome ao pensar que naciste armenio. Realmente es inmortal..."

***Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.***

***

Xa dende a súa infancia o escritor da seguinte carta, un mozo estudante, sufrira moitas enfermidades, incluíndo sarampelo, escarlatina, paperas (parótidas), paludismo, angina, varios catarros e catarros, dor de orellas, dor de dentes, estreñimiento, diarrea, hemorróidas, apendicite e inflamación crónica da vesícula biliar (colecistite). . Hoxe o crudo aliviouno de todos eses sufrimentos, polo que expresa o seu agradecemento nas seguintes liñas:

***Ereván, 5 de febreiro de 1964.***

Meu querido profesor, non me faltan palabras para expresar o sentimento de gratitude e admiración que levo entretendo por ti dende hai meses, porque todas as palabras me parecen ridículamente inadecuadas.

Cun só movemento máxico chegaches a rematar co pesadelo que atormentaba a miña vida, do mesmo xeito que, sen dúbida, farás o mesmo cos demais, ata que se erradique a propia causa daquel pesadelo, grazas a ti.

Viñeches para disipar esa cegueira de ollos abertos, esa xordeira de orellas afiadas e esa loucura inconsciente na que estaba inmerso, coma todos.

Viñeches cunha lámpada máxica para retratar contra a bóveda do ceo ese semblante que era verdadeiramente o meu e sobre o que ata entón só era capaz de soñar e supoñer.

Inclíndome ante a túa brillante figura e saúdote como o home a quen lle debo máis que nunca a ninguén.

Inclíndome ante a túa brillante figura e saúdote como o heroe cuxo nome está hoxe constantemente nos beizos dos que salvou, pero mañá estará en boca de todos.

Inclino ante a túa brillante figura e saúdote como un cruzado pola civilización real, a ciencia real, o progreso real e como loitador por un futuro brillante, civilizado e científico.

***Armen Vshtuni, Perspectiva Lenin 20, Erevan, Aremenia.***

***

***Ereván, 29 de marzo de 1964.***

Querido Hovannessian,

Só unhas liñas para que saibas que a comida cru tivo outro recluta, cuxa razón para adoptar a nova forma de nutrición non se basea en ningún sentimento de desesperación causado por unha enfermidade ou outra, senón nos ideais inspirados polos teus grandes pensamentos. .

Teño que confesar que hai unha serie de obstáculos no meu camiño, porque o meu pai é biólogo, mentres que o meu irmán é médico, e na miña familia son o único que me alimenta cunha dieta diferente (normal). Xa van nove meses que cambiei ao novo método de nutrición e estou gozando dunha excelente saúde. Paréceme que cartas coma esta, chegando a ti de todos os recunchos do globo, multiplicaranse en progresión xeométrica e que non terás o lecer para ler as liñas de agradecemento dirixidas a ti. O teu descubrimento pasará á historia.

***

***18 de xuño de 1965.***

Escribo dende Leningrado. Aquí sigo os meus estudos no Conservatorio. Estando sempre contigo, mándoche os meus mellores desexos, confiado na crenza de que o tempo está do teu lado. Os recoñecementos médicos que me fai o meu irmán sempre dan resultados satisfactorios. Síntome moi ben, mentres o meu peso segue aumentando lentamente, pero seguramente.

***H. SVATCHIAN.***

***

***Ereván, 6 de xaneiro de 1965.***

Estimado señor Hovannessian,

Xa son seis meses que levo practicando a comida cru. Ter pleno coñecemento da marabillosa acollida concedida ao teu libro en todas as partes do mundo, non quero entrar en detalles e repetir os eloxios habituais. Sen dúbida, a concepción do crudo é a maior vitoria acadada pola mente humana durante todo o curso da civilización.

Non quero escribir sobre as miñas experiencias persoais, porque, Unha vez lido os extractos citados por vostede de varias cartas de agradecemento, decátome de que as miñas reaccións están totalmente acordes coas reaccións experimentadas por outros consumidores de alimentos naturais.

De especial importancia son os cambios psicolóxicos que seguen inmediatamente, se en realidade non preceden, ás reaccións fisiolóxicas.

Permíteme agradecerche o agasallo único que ofreceches ao xénero humano.

***Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.***

***

*Mensaxe de Nadal dunha moza en Moscova:*

***Moscova, 20 de decembro de 1964.***

Estimado señor Aterhov,

É un pracer que vos mando os saúdos da tempada, xunto co meu agradecemento persoal e os meus mellores desexos para a vitoria da vosa grande e humanitaria labor.

O teu seguidor, que se recuperou da súa longa e grave enfermidade cardíaca.

Posteriormente, nunha carta de dez páxinas dá a súa historia completa enfermidade e recuperación, do que se resume o seguinte:

*31 de marzo de 1965*

Pasei a comer cru en novembro de 1963. Desde entón teño nunca tiven un momento de dúbida. Naqueles tempos xa tiña antecedentes de enfermidade cardíaca que se prolongaba durante un período de nove anos.

Pero permíteme comezar polo principio. Cando tiña oito ou nove anos vello tiven un ataque de reuma. Despois diso unhas dez veces ao ano adoitaba contraer larinxite, gripe e arrefriados de todas as descricións, que en xeral duraban de seis a dez días. Progresivamente desenvolveuse unha amigdalite crónica. Aos catorce anos os médicos descubriron unha lesión da válvula mitral no meu corazón e máis tarde atoparon cardite reumática. Aos quince anos quitáronme as amígdalas. Continuamente padecía dor cardíaca prolongada, neurite, debilidade e insomnio. O curto sono que seguía a horas de tormento estivo acompañado de pesadelos aterradores. Cando espertei pola noite, temía a escuridade. En xeral, adoitaba pasar tres ou catro meses ao ano na cama. Foi con bastante dificultade cando subín un só tramo de escaleiras; Sempre estiven privado de paseos, exercicios físicos, natación, viaxes, lectura e moitos outros praceres e recreacións.

Sempre estiven baixo o coidado dos médicos. Adoitaban 'curarme' medios de pyramidon, aspirina, antibióticos, analxésicos, vasodilatadores, soporíferos e outras drogas similares. O meu organismo seguiu protestando nun

forma sorprendente contra esas medidas e o meu estado empeorou aos poucos. Estando convencido da ineficacia de tales remedios, finalmente prescindín de todos eles.

Perdóame por ocupar a túa atención con tal minuto detalles. Paréceme que che interesarán, sobre todo porque o cambio produciuse dun xeito asombroso. Deixei as comidas cociñadas sen ningunha dificultade. O alimento cru espertou en min unha agradable sensación de purificación interna e lixeireza. Case durante a noite o meu corazón deixou de preocuparme. Mentres que antigamente adoitaba sentir dores na rexión do corazón non só unha vez á semana, senón case TODOS OS DÍAS e que durante HORAS TARDE, no primeiro ano da miña comida cruda non me levaba á cama nin un só día. , e as dores do meu corazón foron limitadas de seis a oito dores MOMENTÁNEAS de pouca consecuencia.
Hai ano e medio que non teño un SOLO ataque de gripe ou arrefriado. Nos primeiros meses os meus dores de cabeza desapareceron por completo.
Pero o maior milagre para min foi o feito de que comecei a adormecer a UNS MINUTOS de retirarme á cama. A miña capacidade de traballo aumentou; a miña antiga disipación, a tensión nerviosa e a irritabilidade desapareceron.

No outono fixen unha viaxe a Armenia e traballei no `Matenadaran' (o Repositorio de Manuscritos). Que ledicia era andar entre vinte e cinco e trinta quilómetros ao día pola montaña e logo volver á casa con total disposición para repetir a actuación dunha vez. Convertínme nun ser humano libre, ao que por fin a natureza admitiu no seu seo. Esta é unha gran felicidade, polo que quero expresar unha vez máis o meu sincero agradecemento.

Moscova, 16 de agosto de 1965. A miña saúde segue dándome todo satisfacción, sobre todo porque o meu organismo sufriu probas bastante severas de tensión mental e nerviosa (hipertensión), así como unha considerable fatiga física sostida durante as viaxes de montaña.

Pronto completarei o segundo ano da miña comida cruda. Nunca se me ocorre máis en retirarme de comer cru. As preguntas que che fixen son puramente para a iluminación e non deben crear

ti a menor dúbida sobre o meu futuro. Sobre todo, para min os aspectos físicos da cuestión teñen menos importancia que as bases espirituais, que sempre foron firmes e inquebrantables.

***Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscova.***

***

Como os meus libros non son fáciles de conseguir na Unión Soviética, os convencidos comedores de crudos alí traducen resumos das miñas publicacións ao ruso e distribúen copias duplicadas delas entre os seus amigos.
Moitas persoas copian entón eses resumos entre si. *A seguinte é unha parte dunha longa carta escrita por unha anciá dama rusa que vive no distrito de Moscova:*

***Khimki, 25 de abril de 1965.***

Non podo expresar ou, mellor dito, non son capaz de atopar as palabras adecuadas co que expresarche o meu agradecemento sen límites. Non hai recompensa neste mundo que sexa o suficientemente digna como para recompensar o teu traballo sagrado pola salvación do corpo e da alma da humanidade, o teu 'CRUDO'. Fago unha reverencia ante ti e non só ante ti, senón tamén ante a persoa que me trouxo esta preciosa receita para a saúde, que comprende varias pasaxes extraídas do teu libro. Persoalmente non tiven a sorte de ver o teu libro. O meu amigo, un antigo profesor,

non os copiara directamente do teu libro, senón dun caderno dunha amiga súa, tamén antiga profesora, e é esta señora quen che escribe agora estas liñas, porque a miña propia vista é pobre. Podo ver cun só ollo e iso coa axuda dunha lupa, se non, debería telo agradecer moito antes.

Comecei a miña práctica o 15 de febreiro e dende entón non consumín alimentos cocidos, nin sequera pan... Cumprirei noventa anos o 15 de agosto de 1966. Son máis vigoroso que todos os meus amigos, e así o acreditan. outros tamén.

***Karpovna Maria Ivanovna, rúa Fevralskaya 12, Khimca.***

***

***Sundsvall, 12 de agosto de 1965.***

Estimado señor Hovannessian,

A miña tía e o seu marido, que son médicos en Ereván, de nome Danielian, escríbenme que sacaron moito proveito das túas recomendacións e exhórtanme calorosamente a adoptar o teu método de nutrición e cura. Por iso, á miña vez, gustaríame preguntarme se me pode enviar unha copia do seu traballo titulado 'Comer crudo', polo que lle agradezo de antemán.

Son xinecóloga de Istambul. Hai dous últimos anos que teño estivo traballando nun hospital de Sundsvall, Suecia. É con moito interese e orgullo que vou ler o teu libro e as túas instrucións, das que moitas persoas xa obtiveron tanto beneficio".

***Doutor Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.***

***

***Moscova, 19 de novembro de 1966.***

Estimado señor Aterhov,

Estou sorprendentemente encantado coa claridade e sinxeleza dos teus pensamentos. É realmente posible expor un descubrimento tan grande dunha forma tan sinxela? 'Oh humano! A natureza creou e alimentou a ti e ás túas células con alimentos crus. Mentres non estea completamente familiarizado coa estrutura e as actividades funcionais destas células, non perturbe o seu traballo por medio de varias substancias velenosas e non naturais.

A miña muller e eu somos estudantes de posgrao. Eu son un físico e ela é un médico.

Estamos moi interesados no teu traballo...

**_MICHEAL MINASIAN._**

***

***Jermook, 6 de marzo de 1966.***

¡Saludo a ti, oh científico dos científicos! Salve a ti, oh mestre de humanidade!

Son asistente médico do centro de saúde de Jermook en Armenia. Levo practicando o crudo dende o 4 de novembro de 1965, convencido polo teu libro. Estou seguro de que me curarei co método que propagas. Dende 1947 padecía reumatismo, poliartrite e trastornos das arterias coronarias. Desde 1963, a miña saúde empeorou aínda máis, debido a unha grave inflamación dos riles, da que puiden aliviar só unha parte comendo sandías.

Desde o sexto día de comer crus sentín fortes dores nas articulacións, pero cesaron posteriormente... Durante as reaccións incidentes ao comer crus non experimentei o inchazo das articulacións que antes acompañaba cada ataque de artrite. Tampouco padecía os paroxismos de febre e hidropesia que facían aparecer sempre que se agravaba o estado dos meus riles. Agora gozo dun sono moi profundo e a miña frecuencia de pulso baixou de 120-140 a 90-100 pulsacións por minuto (en condicións de tensión). Atrás quedaron as dores nocturnas do meu corazón, a caspa na cabeza e a transpiración dos meus pés. Xa perdín cinco quilos de peso e as miñas dores reumáticas desapareceron. Síntome bastante ben e a miña forza segue aumentando.

A miña muller e o meu fillo de seis anos tamén están adoptando a comida cru. Vou criar ao meu terceiro fillo, que agora ten un mes, do mesmo xeito que ti criaste á túa filla *Anahit.*

Meu querido profesor, levo traballando como auxiliar de médico dezaoito anos e agora con trinta e sete anos estou a piques de rematar un curso por correspondencia no Instituto Pedagóxico. Con todo, é no teu libro onde por fin atopei as respostas a unha serie de

problemas que me atormentaban durante moito tempo, respostas que non puiden atopar en ningún outro lugar. "Un deses problemas é por que os bebés non poden camiñar como as crías doutros animais desde o primeiro día do seu nacemento. Agora estou convencido de que a razón deste e doutros moitos defectos fisiolóxicos nos nenos hai que buscala no cocido. alimentos consumidos polos seus pais e antepasados.Na miña opinión, despois de tres ou catro xeracións de crudos, todos eses defectos quedaron eliminados.

***Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.***

***

A miña irmá maior vive en Ereván. Envíalle regularmente paquetes grandes de libros, que agasalla aos enfermos graves ou aos que están convencidos de comedores de cru. *Aquí tes algúns extractos das súas numerosas cartas:*

"Meu querido Arshavir, sei que esta carta che dará moito pracer. A alimentación cruda está facendo un rápido progreso tanto en Ereván como noutras provincias. Non pasa un día sen que alguén me chame ou me visite. Veñen a buscar consello ou a pedir libros. Presento os teus libros aos que realmente o necesitan. Hai unha demanda ilimitada de libros, que pasan de man en man e pronto se reducen a farrapos. Estou moi preocupado polo teu costume de enviar libros gratis a todos os que o piden. Como podes soportar tales gastos esmagadores?

Non podes darte conta de cantos pacientes se curan con comer cru, que che agradecen moito. A xente aquí é todos humanitarios coma ti.
En canto alguén recupera a saúde perdida, asume a tarefa de curar os seus familiares enfermos e, así, outros cinco ou seis se recuperan de graves trastornos.
Despois veñen a min e contan as súas experiencias.
As persoas que non podían mover un paso agora poden percorrer ducias de quilómetros.

Un deses pacientes padecía edema nas mans e pés durante vinte anos, e pesaba nada menos que 115 quilogramos. Despois de adoptar unha dieta de alimentos crus, perdeu 10 quilos en 20 días. O seu fillo dixo: "O meu pai, que antes non podía mover as mans e os pés, agora anda coma un neno". Eles te bendicen continuamente a ti e a Anahit. Outro paciente padecía unha inflamación das súas cordas vocais, cunha perda case total da súa voz. Agora recuperou completamente a súa saúde despois dunha dieta cru de só mes e medio.
De novo, un mozo de 28 anos presentaba supuración dos riles, acompañada de hidropesía xeral de todo o corpo. O seu estado era tan grave que toda esperanza quedara abandonada para el, pero agora está bastante ben grazas a comer cru. Hai tantos casos semellantes que é bastante imposible escribir sobre todos eles. Segundo as súas propias estimacións, só en Ereván hai agora 2.500 crudos, moitos dos cales levaban moito tempo gravemente enfermos, pero agora gozan de perfecta saúde. As persoas cúranse de enfermidades do corazón, concrecións salgadas, hipertensión, úlceras de estómago, inflamación dos riles, do fígado e da vesícula biliar, cálculos e moitos outros trastornos moi graves.

Eu mesmo estaba moi enfermo. Padecía presión arterial alta con zumbidos nos oídos e tiña inflamación no fígado. O meu nariz adoitaba sangrar dúas ou tres veces ao día, sentíame débil e durmín mal. O meu corazón estaba en tan mal estado que todas as noites me preguntaba se debería volver ver a luz do día. Pero agora durmo tan rápido que non escoito á familia ir traballar pola mañá. De feito, ás veces senten ansiedade cando me levanto demasiado tarde, pensando que debo estar enfermo. Adelgazei bastante e por moito que camiñe, non me sinto canso, para gran sorpresa de todos.

Os que comen crudos cultivan relacións amistosas entre si. Unha noite convidáronme á casa dos colonos. *(O señor Colozian é un pintor veterano en Ereván. A historia da súa familia é moi interesante. El mesmo padecía unha úlcera de estómago crónica, acompañada de hemorraxia. Negándose a aceptar medicamentos en*

*hospital, cambiou a comer cru e recuperouse completamente da súa enfermidade. A súa muller tiña unha infección por fungos (blastomicose). Despois de catro meses de comer cru, as uñas comezaron a crecerlle e a súa tose desapareceu. A súa filla casouse, deixou o seu embarazo ao comer cru e deu a luz ao seu fillo sen deixar rastro de hemorraxia, agora está criando ao seu fillo con alimentos crus.)*

Había trinta e dous crudos completos, ademais dos seus familia de catro. Non me faltan palabras para describir a acollida que recibín deles. Prepararon unha mesa fermosa e suntuosa, cargada de apetitosas ensaladas crúas, cinco ou seis tipos de tartas crudas extremadamente deliciosas, unha das cales chamaran Anahit, un "pilau" especial de millo indio decorado con froitos secos empapados en auga. e todo tipo de froitas e froitos secos frescos. Ao rematar trouxeron un sabroso prato de trigo mesturado, avea, noces, pasas.

Todos os invitados foron médicos, artistas, músicos e conferenciantes. Eles fixo varios discursos. Finalmente transcendeu que era o trinta aniversario da voda do señor e da señora Coloziano.

Un bo número de médicos convertéronse en crudos. Un médico novo e a súa muller, que tamén era doutora, viñeron a verme desde o centro de saúde de Jermook. Dixéronme que tiñan entre corenta e cincuenta pacientes ao día, todos os cales necesitaban os teus libros. Aseguráronme que a demanda dos teus libros podería chegar a miles. O doutor de Spitak dera unha conferencia sobre o cólera, ao final da cal falara sobre a comida cru e aconsellara aos seus asistentes que obtivesen un exemplar do seu libro e, despois de lelo atentamente, que puxesen en práctica as súas recomendacións.

Un venerable médico de sesenta e catro anos veu a min de Kirovakan. Díxome que estivera gravemente enfermo, pero que, xunto coa súa muller, adoptara o crudo hai máis dun ano e, como resultado, recuperou a saúde. Tamén me dixo que o director da Cátedra de Hixiene Nutricional do Instituto de Medicina de Ereván, o doutor A. Harootiunian,* impartira unha conferencia en Kirovakan en presenza de médicos, pacientes e, sobre todo, comedores de cru. Ao remate da charla,

a cuestión de comer cru fora discutida. Varios comedores de cru, que levaban meses deitados nos hospitais sen ningún resultado e que agora se curaron con comer cru, esixiran que se examinasen os seus rexistros hospitalarios e que se fixeran as comparacións adecuadas co seu estado actual. Tamén quixeran saber por que o relator criticara publicamente o consumo de crus sen examinar os feitos relevantes. Un dos que comen crus mesmo se ergueu e preguntou ao médico de Kirovakan se o recoñeceu. Ao recibir unha resposta negativa, proseguira: "Son o paciente cuxo caso considerabas bastante desesperado e ao que deches de alta do teu hospital para morrer na casa. E hoxe, grazas ao crudo, estou en perfecta saúde». O doutor quedou abraiado".

***Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.***

**Este home (harootiuniano) inserira previamente un artigo en a xornal chamado "Comunista"!! Publicado en Yerevan (1964, núm. 17I), no que sen negar por completo os beneficios de comer cru! El restrinxira o seu uso só a casos limitados de certas enfermidades e, ao mesmo tempo, eloxiou as perniciosas proteínas animais e vitaminas artificiais. Finalmente, advertira aos seus lectores que non se alimentasen de alimentos naturais sen o consello dun médico. A estas afirmacións xa dei unha resposta esmagadora na miña obra armenia titulada "Along the Paths of Raw-eating".*

***

*Esta señora é a sogra da famosa cantante armenia (Ofelia Hambardzumyan), unha muller moi intelixente que me escribiu trece cartas ata agora, mencionarei algunhas delas como segue:*

**20 de novembro de 1966**

Estimado señor Hovannessian,

"Hai case dous meses lin o teu libro de comer cru, que me prestaron só un día, con tanta ilusión, entusiasmo e gusto, palabra por palabra, que a pluma é incapaz e incapaz de describir. Estaba cegamente

correndo cara á morte, coa marca dun corpo falso pegada ao meu rostro durante moitos anos. Pero desapareceu cedo ao comer cru.

Aínda non rematara de ler o teu maxistral libro, cando enviei ao lixo toda a comida cociñada e os frascos e cápsulas de medicamentos que nunca se separaron de min. Era o meu 61 aniversario cando aceptei este agasallo de ti e decidín ser cru vegan. Nunca esquecerei este día; Podes adiviñar moi ben que cambios ocorreron no meu corpo destruído. Nos últimos anos, baixo a presión de varias enfermidades, tiven unha vida problemática. Especialmente a asfixiante enfermidade do quater e a insoportable ciática roubáronme o sono. Despois de ser liberado do cruel control das enfermidades, convertínme nunha persoa activa, forte e corpulenta e corría como un cervo todo o día. Non atopo palabras para expresar o meu agradecemento; Ó xenio dos xenios, meu querido amigo...

Por favor, acepte os saúdos dunha amiga afastada que está orgullosa de que sexa o último nome é o mesmo que o teu (Ter Hovannessian). Agora non podo soportar como a xente mete substancias tóxicas no seu corpo? Sufro cando recordo como, por ignorancia, invitaba aos meus seres queridos á miña casa e lles daba cocido coas miñas propias mans.

Antes de comer cru, os latexos do meu corazón informáronme dun derrame cerebral, que na miña opinión era considerado unha morte agradable e fácil, pero agora quero vivir para ler cos meus propios ollos e escoitar cos meus propios oídos que o nome do meu irmán está no linguas de todo o mundo. O teu traballo é sabio, a comida cocida debe ser derrubada, a vitoria chegará a ti.

**2 de agosto de 1967**

"Agora perfectamente san e próspero, como un verdadeiro humano, mando ti a miña terceira carta. Os sentimentos do meu corazón son tantos que non son capaz de escribilos en papel; Déboche a miña saúde actual, salvador da humanidade, meu querido irmán, ¿podo chamarte meu irmán?

Cando non recibín unha resposta de ti para as miñas dúas cartas anteriores, pedínlle prestado o teu gran libro aos meus amigos e copieino todo en tres grosos cadernos. Agora esta copia está cambiando de mans. Despois decateime de que enviabas libros e cartas, pero non me chegaron.

Aquí, o número de crentes no cru veganismo está aumentando día tras día día; Tamén hai médicos entre eles. A maioría deles veñen a min para

algunhas preguntas, promociono a comida cruda; Fago bolos, halvah, ensaladas e dolmeh crus e enseñollos á xente, imprimo as súas instrucións e reparto entre a xente, escribo o teu nome nos bolos con pasas; Merquei un destes bolos para a túa irmá. Ela chorou, abrazoume e díxome: "Desde hoxe somos dúas irmás. A porta da miña casa está sempre aberta para ti". Deume o segundo volume do teu libro.

A miúdo coñezo a túa irmá, leo as túas cartas e documentos, miro as fotos, mirei con moita compaixón as fotos dos teus dous fillos que se desperdiciaban por alimentos "fortificantes" e medicamentos "eficaces"; Foron sacrificados, pero en cambio hoxe milleiros de persoas sálvanse de mortes certas e envían saúdos na súa memoria. Grandes xenios do pasado deixaron o seu traballo sen rematar debido a este tipo de alimentos e medicamentos e pereceron... e só ti revelaches este segredo. Que muda a lingua que se atreve a negar estes feitos.

Agora déixame falar un pouco de min. Creo que sería interesante para que saibades como era antes de comezar a comer cru e como son agora. Tiña dezasete anos cando tiven unha forte dor no lado dereito das costas. Os médicos non podían entender a causa e só me facían sentir incómodo con medicamentos e masaxes. Despois de seis anos, finalmente leváronme ao hospital morrendo. Resultou que o meu ril dereito está cheo de pedras e pus. O profesor que me operou do ril era unha persoa intelectual que, se estivese vivo, asinaría os teus descubrimentos coas dúas mans; Díxome que os médicos comeron a metade do teu ril debido a masaxes e drogas nocivas e ría. Ordenoume que me esquecera de comer carne, ovos, encurtidos, augas minerais e alimentos salgados para sempre e coma máis verduras e froitas.

Seguín esta orde durante dous ou tres anos, cando me sentín mellor, comecei de novo a comer de todo. Pouco a pouco aumentaba o meu apetito e aumentaba o meu peso día a día; Como outros, pensei que isto era un sinal de saúde, pero resultou ser todo o contrario. Primeiro comezou unha forte dor de cabeza, despois incharonme as pernas e, aos corenta e catro anos, os dentes artificiais foron substituídos por dentes naturais. O meu peso corporal chegou aos oitenta e dous quilos; Falta de aire, tose crónica, palpitacións e un estómago acedo rodeáronme. Despois, apareceu un bocio, que

rodeaba o meu pescozo coma un ovo duro. Os médicos querían operar, pero eu negueime. Daquela, a ciática, a arteriosclerose, a presión arterial, as hemorróidas, a gota, etc., debilitáranme todo o corpo ata o punto de que non podía andar.

O meu cuarto era como unha farmacia de comprimidos de aspirina, piramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit e outros velenos, que compuñan a metade da miña comida. Quedei decepcionado cos médicos e como todo o mundo dicía que estes síntomas están relacionados coa idade, pensei que chegara o final da miña vida. Estaba canso deste mundo e só desexaba que un simple golpe acabase con estas humillacións. Nunca se me ocorreu que puidese aparecer un milagre e salvarme deste pesadelo. Pero isto está unido. Agora desapareceu dezasete quilos de demo (o escritor de cartas esquece que o seu corpo orixinal acumulou dezasete quilos de células frescas e saudables durante este período de comer cru, é dicir, o demo non tiña dezasete quilos, senón trinta e catro quilos e quizais aínda máis) e camiño dun extremo ao outro da cidade cun peso real de sesenta e catro quilos e subo os 132 chanzos da fábrica de coñac con pesada equipaxe ata a filla da miña irmá que está alí na clínica e porque os traballadores. e os médicos de alí están completamente familiarizados co meu estado anterior, están sorprendidos.
Sobre todo cando me toman a presión e ven trece en vez de dezanove. Isto fará que cambien de opinión e realmente a verdade gaña. Preparo na miña casa unha deliciosa comida cru vegana e lévoa a eles, comen e dígolle: "Hovannessian envía os seus libros a todo o mundo gratis. Eu tamén trato á xente con comida cruda, come tanto como queiras". Levo dez meses vivindo nesta felicidade...

Quero dicir algunhas palabras sobre a miña desintoxicación. A dor das miñas enfermidades era tan intensa que non sentín as primeiras reaccións de desintoxicación, só que canto máis comía, máis non me abocía. Apareceu unha erupción vermella no lado esquerdo do meu corpo, que tamén era dolorosa, pero pronto se resolveu. A miña pel secouse nalgúns lugares, cocería, caspaba e mellorou; A cor da miña orina era ás veces vermella brillante e ás veces branca e grosa, pero agora é clara coma a auga. Tiven algúns dores de cabeza fortes que melloraron por si sós. Desde o primeiro día de comida cru, esquecín que hai medicina neste mundo. Non podo crer iso

o meu cabelo branco púxose gris agora e está recuperando a súa cor orixinal".

**Carta no 12 - 7 de maio de 1971**

"Teño tantas noticias que non sei por onde comezar e por onde rematar. Un día fun ao hospital por un traballo administrativo, vin a unha doutora que levaba o teu libro na man, reunindo a outros doutores ao seu redor. e explicando con entusiasmo como o seu cuñado foi salvado dunha grave enfermidade renal polo cru veganismo. Despois dixo: "A carta da sogra de Ofelia Hambarsoumian tamén está neste libro". non me coñezo. Mirei o libro e vin que era unha fotocopia do mesmo libro que eu asinara e regalara á xente. Debido a que o teu libro é moi raro, fotocopiarase para que máis xente o poida usar. O doutor recoñeceume, pediume que fose ver a un paciente un día, fun o día que fixeramos.

O antigo paciente chamado Ozonian, agora completamente san, organizara unha fastuosa festa; É veterinario, a súa muller é doutora, o seu irmán é profesor universitario, a súa muller tamén é doutora, xuntáronse varios xornalistas e algúns novos comedores de cru. O doutor Abajian de Kirovakan, entrou con varios novos seguidores de comer cru.

Ozonian escribiu unha carta ao teu antigo enderezo hai un ano cando estaba gravemente enfermo, pero creo que non che chegou. Esta carta é tan interesante e valiosa que vou a copiar e enviarlla. Como podedes ver na carta, fai un ano estaba tan enfermo que lle decepcionaron, pero agora está a facer o seu traballo con total saúde; ***Carta dos ozonianos:***

ÿ *"Non sei en que lingua expresar a miña sorpresa e respecto a ti que é o maior filántropo e o maior científico desta idade. Aínda que por mor da miña enfermidade renal, estou tan débil que non podo escribir algunhas palabras ata aos meus parentes máis próximos, pero escríboche con toda alegría.Es a única persoa do mundo á que podo escribir, pero non podo non escribir.O meu irmán trouxo o teu libro e insistiu en que Lin, senteime na cama para non ofenderlle e empecei a ler de mala gana o libro que estaba arrincado de ler demasiado; pero non podía renunciar a este libro encantador,*

*porque a súa linguaxe aguda e apaixonada, así como os teus pensamentos profundos e férreos, encantaron todo o meu ser. Foi a tráxica morte destes nenos a que te enviou ás escondidas adegas do océano científico en busca da verdade. A profunda tristeza fixo que te converteses no sol da bioloxía. Por iso, a humanidade está en débeda cos teus dous fillos e os seus nomes permanecerán sempre na memoria das nacións. Despois de ler o teu libro, quedei en cru e sen esperar o resultado da curación, expreso o meu agradecemento. Porque estaba seguro da verdade das túas afirmacións; Como son veterinario e coñezo moito a bioloxía, podería comprender mellor a grandeza das túas palabras. Todas as ideas da ciencia biolóxica, que levaban décadas profundamente enraizadas no meu cerebro, cambiaron nun día. Estou seguro de que o futuro se inclinará ante a túa grandeza, porque nunca se escondeu ningún gran descubrimento. Teño 40 anos. Teño nefrite crónica, o meu estado é moi grave. O meu nitróxeno no sangue é de 65-90 e non baixa. Deitado na cama, só respirando por ti, seguro que estarei ben. Estarei en débeda coa miña nai por darme a luz e en débeda contigo pola continuación da miña vida, para sempre..."*

Outra noticia interesante: un dos xornalistas da revista "Science & Life" veu a Yerevan desde Moscova para realizar investigacións sobre o desenvolvemento dos seres vivos.

Varios médicos e experimentados comedores de cru reuníronse na casa dun reporteiro de crudo e el escribiu un informe. Buscoume, e o 15 de novembro de 1971, a carta número 13 (escribira unha carta detallada ao editor do xornal "Avangard") aparentemente tivo un efecto, porque fun informado por teléfono de que un especialista en enfermidades do aparato dixestivo sistema, o profesor Jivan Shmavonyan , quería coñecerme e algúns outros comedores de cru. Que podería facer senón facer unha festa para os comedores de crus activos. Uns días antes da festa, tomei unha excedencia da oficina e sen ningún tipo de vergoña tentei poñer unha mesa que fose nova tamén para os comedores en directo.

Pan cru, galletas, basaq, así como varias marmeladas crúas feitas de follas de flores, sementes de granada, incluso de noces verdes que fago todos os anos na primavera, e tamén con varias ensaladas, decorara.

tres mesas grandes tanto que é difícil dicir. Durante un tempo, ninguén se atreveu a tocar os tres bolos nos que brilla o teu nome. Finalmente, corteino e xogueino. A mesa xemeu polo peso da froita e do zume de froitas!



*A irmá de Aterhov (Siranush BabaKhanian) vese no medio, á súa esquerda está o profesor **Shmavonyan** e Haikanush Ter Hovannessian está detrás dela.*

A reunión estaba prevista para o 24 de outubro de 1971 ás 16:00 horas. Dúas horas antes, mandei buscar a túa irmá para que os primeiros chegados lle deran a man como representante. En primeiro lugar, entrou o propio profesor honrado e estreitoume a man coas dúas mans con cara sorrinte e coñeceu a túa irmá con moito respecto. Noutro momento, todos os convidados de crudo eran médicos, catedráticos universitarios, xornalistas, profesores, etc., entraron unhas corenta e cinco persoas á vez. Quedei impresionado, xusto entón o doutor Abajian chegou no seu coche con catro damas áxiles e alegres de Kirovakan; Primeiro falou das súas enfermidades e envioulle o seu agradecemento por desfacerse destas enfermidades e desexoulle o mellor para ti e para a túa saúde.

A continuación, todos os comedores vivos pronunciaron un discurso un tras outro e deron unha explicación detallada sobre as enfermidades pasadas e a saúde actual. O profesor estaba sentado en silencio, escoitando con atención e tomando notas no seu caderno. A maioría dos convidados non o coñecían, cando se levantou e presentouse despois de que remataran os informes dos comedores vivos,

todos sentaron e comezaron a escoitar en silencio. Comezou a falar lentamente sobre as súas intencións e plans.



*Un dos profesores universitarios le a carta de Hovannessian. O doutor Abajian está sentado ao seu lado esquerdo.*

Dixo: "Hovannessian fixo un gran traballo. Historia mostra que os científicos máis famosos proviñan de xente común; Aínda que Hovannessian non é médico, pero co seu descubrimento, está por riba dos médicos e ten dereito a ser científico. Aínda que ten inimigos, pero a verdade é que gaña. Todos vostedes dixeron, citaron, pero estas palabras quedan contigo. Habería que organizar unha poboación, facer estatísticas de todos os comedores vivos, determinar que enfermidades tiñan no pasado e cal é o seu estado agora, e facilitarnos estes documentos". Segundo a súa proposta, seleccionouse un comité de 15 persoas, que é o caso de que se trate. e o meu nome tamén estaba rexistrado nel.Decidimos formar unha reunión deste tipo unha vez cada tres meses.

O profesor dixo que pensou en establecer un sanatorio raw-vegan, tamén se falou de establecer un restaurante raw-vegan.
Como conclusión, a petición do profesor, presentei unhas fotocopias das súas cartas, da carta do goberno indio, de

a carta que lle escribira a "Avangard", e da carta de Ozonian e Makarian. Comeu todas as ensaladas e outros pratos con moito pracer e preguntou como se preparaban. Repartín dez copias dos formularios de ensalada que tiña aos convidados. Esta non é unha das versións que che enviei, esta é nova e completa.

A reunión prolongouse de 16:00 a 21:00 horas. Ao saír, o profecor deu unha das súas tarxetas a min e outra a Siranoush e pediunos que estivesemos sempre en contacto con el. Díxolle a Siranoush: "Realmente desexo ver ao teu irmán, consultalo e preparar conxuntamente un plan eficaz para chegar pronto ao destino. É difícil conseguir permiso para viaxar ao estranxeiro; escribe ao teu irmán, quizais poida usar a súa influencia. para preparar unha invitación"

Enderezo do profesor: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan.**

***Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.***

---

*Carta do goberno da India:*

**Servizo de información indio - TS Kanwar**

**Teherán, 4 de xaneiro de 1971, Embaixada da India. asociado de prensa**

"Segundo nos informaron, publicaches un libro baixo o título de "Comer crudo". Podes informar de que o goberno da India nomeou un comité de toma de decisións para Nature Cure, que realiza estudos sobre o progreso e desenvolvemento de Nature Cure.
O teu libro foi entregado a esta comisión, que o recoñece e pensa que sería un bo traballo. Por iso, o Ministerio de Sanidade e Planificación Familiar da India está a pensar en vender este enorme libro a un prezo económico (só cinco rupias) para distribuílo. Non se lucrarán coa venda desta publicación.

Agradeceríamos moito que nos deas permiso o goberno da India para publicar este libro en inglés e noutras doce linguas locais.

Ademais, indícanos se este libro se actualizou desde o Edición 1967. Ou queres modificalo nun futuro próximo?

Polo tanto, estaremos agradecidos se temos o permiso necesario para poder publicar este libro na India".

**TS Kanwar.**

---

*É a institución sanitaria máis activa da India, que foi creada en 1964 por Mahatma Gandhi. Reparten regularmente os meus libros e boletíns na India. O Ministerio de Saúde da India foi presentado ao meu libro por esta institución. Velaquí algunhas partes das cartas que me escribiu o director desa institución:*

"Lera sobre ti hai cinco anos na revista British Vegetarian, á que non lle prestei moito caso e case esquecera; ata o mes pasado, unha mexicana que dirixe un sanatorio alí estivo connosco tres semanas e falou moi ben. alimentos crus.Desde entón, intentei con impaciencia poñerme en contacto contigo e pedir un libro, pero como podería atopar o teu enderezo? Pero hai uns días viñeron a nós dúas persoas que levan cinco anos de comida cruda e déronme o teu Este instituto foi fundado por Gandhi e tiven a sorte de traballar alí durante dez anos durante os últimos anos da súa vida.

**NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India**

---

*Presidente da Sociedade Vegana de Israel, editor xefe de "Natureza e Revista Saúde:*

"Moitas grazas polos teus boletíns enviados. Intentamos conseguilos aos que máis queiran usalos. Vendemos ata o momento cen volumes dos teus libros; Nun país pequeno onde a maioría da poboación non sabe inglés, vender tantos libros é realmente un gran éxito. Mándovos unha portada da revista "Natureza e Saúde" (TEVA UBRIUT), na que tamén se imprime a fermosa foto de Anahit, de seis anos. Agora estou preparando un artigo para imprimir cunha foto de Anahit, de doce anos".

**Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel**

---

Este doutor é o presidente da British Vegetarian Society, quen ten unha práctica en Londres, e despois de ler o meu libro, foi ela

convencido e dá o meu enderezo aos seus pacientes e prescribe o libro de comer cru. A seguinte carta así o demostra:

"Lin o teu libro sobre alimentos crus. O doutor Lato receitou unha dieta de alimentos crus para tratar o meu cancro. Deume o teu enderezo para poder pedirlle o libro. Enviarei dez dólares por correo e, por favor, envíame tres libros. e seis boletíns".

**Sra. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londres, W. 2**

---

*Sra. VERA STANLEY ALDER:*

"Querido amigo glorioso, lin atentamente o teu libro dúas veces e sentín iso este libro abrirá unha nova era para a humanidade. É moi necesario poñer este libro diante dos ollos da xente para que por fin haxa un dinamismo xeral no mundo. Es un xenio que soubo recoñecer a verdade sinxela e perfecta e explicala máis correctamente que todos os nutricionistas cuxos libros lin ata agora.

Hai anos que levo subliñando á xente que o home é un froiteiro e así se resolverán os problemas do mundo e crearase un mundo dourado. O teu lema ("non cociñas") elimina todos os motivos, medidas, moderacións, cunha orde sinxela e básica. Eliminarás as estatísticas e demais que se comentaron ata agora, e no seu lugar proporcionarás á xente saúde e felicidade real.

O teu descubrimento, como o descubrimento da electricidade, é obra dun xenio, e quizais as persoas que te entenden tamén sexan xenios.

Farei o que sexa para facer famoso o teu libro; Actualmente estou editando un libro, escribindo outro libro e dando conferencias. Os días son demasiado curtos para facer estas cousas. Agora a situación no mundo é crítica, pero o meu home e máis eu estamos animados, en canto a saber que ti e o teu traballo e o teu éxito aínda estás neste mundo. Por favor, acepta que estamos moi preto de ti.

Envioche un dos meus libros. "Levamos anos que somos veganos, non fumamos nin bebemos alcohol, e agora o meu marido e eu estamos a usar o teu método".

**«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Londres.**

---

***ESSENCE OF HEALTH» Editores máis altos de Dereito de Saúde e Vida:***

*29 de abril de 1968:*

"Recibín o teu libro. Non só creo que este libro é excelente, pero encaixa perfectamente cos meus pensamentos, accións e escritos. Agora publicamos unha revista chamada "ESENCIA DA SAÚDE". Ademais da publicación desta revista e dos meus libros persoais, quero vender libros estranxeiros que mostren á xente o camiño correcto. Para este fin, seguro que o teu libro debería incluírse entre os meus libros, así que, por favor, infórmame dos termos do desconto por xunto".

*24 de maio de 1968:*

"Estou encantado de enviarche un cheque de 82,5 dólares por cincuenta volumes de libros de alimentos crus. Se estás disposto a cedernos os dereitos para imprimir o libro, aceptarémolo con moito gusto. Temos todas as ferramentas para publicalo".

**Box 2821, Durban, Sudáfrica.**

---

***MISIÓN PÚBLICA DAULAT RAM:***

"Vai sorprenderlle de recibir esta carta; créeme, despois de ver o teu libro, todos os membros da xunta directiva deste instituto non só estaban profundamente afectados, senón que estaban totalmente convencidos de que só a través da alimentación cruda se pode salvar a poboación da todas as enfermidades. A nosa comunidade é unha organización benéfica. Decidimos implementar o movemento de alimentos crus na India. Se nos permites imprimir o teu libro en inglés e en linguas locais, distribuiremos dez mil copias de balde en primeiro lugar. tamén contactar coa Consellería de Sanidade para que tamén teñan en conta esta cuestión nas súas actividades.Decidimos demostrar a verdade tamén nos hospitais.

Sabemos que a túa filosofía ten os seus opoñentes en materia de intereses persoais, pero nun país como a India, onde a maior parte da poboación é pobre e con fame, a comida cruda atopará un terreo axeitado e provocará que millóns de seres humanos, como consecuencia de alimentos cociñados e hábitos e costumes incorrectos sofren, sálvase. "Máis tarde, cando sexa o teu libro

publicado e o resultado se consiga, enviaremos unha invitación para vir á India coa túa familia e ver o resultado cos teus propios ollos".

**Krishan Mohan, Vicepresidente. 17- B, Asaf Ali Rd. Nova Delhi**

---

Despois de recibir a carta da embaixada india, decidín tentalo de novo e informar ás autoridades do noso país sobre esta vitoria. En primeiro lugar, escribín a seguinte carta a MohamadReza Shah Pahlavi, adxuntando á Oficina Imperial un volume de libros en persa, inglés e armenio.

*A carta:*

"Estou orgulloso de traervos a moi feliz noticia que pode ser difícil de imaxinar nun principio.

Como resultado dos meus trinta anos de esforzos, estudos, investigacións e experiencias, hoxe quedou definitivamente demostrado que as causas de todas as enfermidades son causadas polo consumo de alimentos cociñados, produtos químicos e outras substancias mortas que as persoas, sen sabelo, meten no seu corpo. Convenceime diso cando perdín a dous dos meus queridos fillos, un con dez anos e outro con catorce, como consecuencia da prescrición de medicamentos "eficaces" e alimentos "fortificantes" por parte de médicos famosos. Un libro detallado que escribira en armenio foi impreso e publicado en 1960, despois, para informar aos meus compatriotas/homes persas en 1963, publiquei temporalmente un pequeno folleto en persa, unha copia do que presentei ao mesmo tempo. O mencionado libro foi notado polo Sr. Pahlbod, Ministro de Cultura e Artes. Convocoume e despois de varia Abbas Nafisi, secretario xeral de Red Lion and Sun. Ao doutor Abbas Nafisi e ao doutor Abolqasem Nafisi, xefe do Hospital de Maternidade Khaje Nouri, gustáronlles as miñas ideas e opinións e prometeron todo tipo de asistencia e cooperación; Co propósito de investigacións preliminares sobre alimentos crus, presentáronme o orfanato de Nemooneh e a gardería Número Un e o Hospital Infantil Bahrami. Desafortunadamente, atopei algunhas dificultades alí, porque foi necesario separar algúns médicos e empregados das vellas ideas erróneas e familiarizar os seus pensamentos con novas ideas, polo tanto, debido ao aprazamento do traballo, os meus esforzos permaneceron infrutuosos e abandonei temporalmente a procura de o asunto. Por suposto, con xen

lamento, especialmente porque observei de preto os efectos nocivos dos seus hábitos alimentarios incorrectos.

Basicamente, os administradores das mencionadas institucións así como todos os médicos non prestaron atención ao efecto real dos alimentos mortos e só alimentaron con alimentos cocidos e non vitais a todos os pacientes, como os restaurantes, que causan enfermidades ao 100%. Despois da falta de éxito no meu propio país, decidín expresar as miñas ideas aos científicos de países estranxeiros, para talvez deste xeito obter probas válidas e innegables para poñer en práctica o meu plan na miña terra. Agora que chegou o momento, sinto que é o meu sagrado deber transmitirlle esta importante información a vostedes que amosaron a súa intención ao mundo coa *revolución branca do sha e da xente.*

O meu libro en inglés foi impreso e publicado por primeira vez en 1963, e foi vendido. Entón, en 1965, publiquei o segundo libro en lingua armenia e dous anos máis tarde traducín o mesmo libro en lingua inglesa, polo que che mandei cada un deles. Enviei cos meus medios e recursos persoais dez mil volumes destes libros e preto de medio millón de folletos gratuítos aos políticos de países estranxeiros, a xornais, institucións, universidades, etc. Este ano, de novo, imprimín dez mil folletos en lingua armenia para ofrecerlles gratuitamente á xente. O resultado destas actividades foi que hoxe en día nos países do mundo, especialmente en América, India e Armenia, hai centos de miles de persoas que son Raw-Vegan, a maioría deles eran pacientes que estaban decepcionados cos médicos, e agora continúan a súa vida en perfecta saúde. Recibo miles de cartas de agradecemento deles. Case todos os veganos e médicos naturopatas e outras institucións sanitarias progresistas espallan os meus libros e folletos e comezan amplos anuncios sobre o cru veganismo; Publican os meus anuncios nos seus xornais, constrúen sanatorios para o cru veganismo. En México establécese un orfanato de alimentos crus. O meu libro estase a traducir ao español en Arxentina e ao hindi en Delhi e actualmente estase a imprimir. A BBC presentou o meu libro na televisión e leu partes del á xente; Os médicos filantrópicos de Europa, América, etc dan o meu enderezo a pacientes "incurables" e recomendan ler o

libro de comer cru. Os biólogos da Academia de Ereván defenden e apoian as miñas opinións na revista mensual "Science & Technics".

Dende que hai dez anos se publicou o meu gran libro en armenio, o aumentou o número de comedores de cru en Ereván. Establecen relacións entre si e organizan festas e celebracións a base de comer cru. Tamén se ven moitos médicos entre estes comedores de alimentos crus; O xefe e profesor do departamento de nutrición da Universidade de Ereván organiza conferencias sobre a alimentación cru, e nestas reunións, as persoas que foron salvadas de enfermidades graves dan os seus informes.

Por exemplo, unha doutora que sufría de parálise e estaba incapaz de moverse durante catro anos, levantouse despois de catorce meses de comida cruda e agora está en perfecto estado de saúde. Outro exemplo interesante: un dos meus parentes, un mozo de vinte e oito anos, padecía unha debilidade nerviosa e case non podía mover os brazos e as pernas; Non fixo caso das miñas instrucións gratuítas, viaxou a Europa tres veces e gastou máis dun millón de riais ata que finalmente recibiu o libro de comer crudo en Lausana dun famoso neurólogo que lera o meu libro e coñecera a verdade. Volveu a Teherán.

Existen miles de documentos similares no expediente correspondente e eu estou preparado para presentalos a calquera persoa designada. Despois de todo, o maior éxito que me chegou recentemente é que o goberno da India recoñeceu oficialmente o meu libro como útil e decidiu publicalo e recomendarlle a súa lectura á xente da India para que siga as instrucións do libro. . e salvar da enfermidade, da pobreza e da fame.

Hoxe está definitivamente comprobado que os que evitan o consumo de alimentos cociñados, drogas velenosas e outras substancias mortas están libres de todas as enfermidades, sexan leves ou pesadas, como ataques cardíacos, cancro, diabetes, enfermidades infecciosas, arrefriados. etc gárdanse. Os documentos dispoñibles demostran ben que a medida que se abren novos hospitais, o número de pacientes aumenta proporcionalmente; Porque os hospitais, as farmacias e as cociñas son a fonte de brotes de enfermidades; Polo tanto, non hai que construír novos hospitais, senón que se deben crear condicións para que os hospitais queden sen pacientes e se pechen un tras outro, e

esta condición está só en cambiar a forma en que a xente come. Ao contrario do que pensan algunhas persoas, é moi sinxelo facelo.

Como o goberno da India decidiu, en primeiro lugar, é necesario recomendar á nación que lea o libro de alimentos crus e, en segundo lugar, debería anunciarse oficialmente que cociñar é un acto antinatural e non vital. Debe haber un límite para os anuncios falsos e enganosos de alimentos mortos, drogas velenosas e vitaminas químicas.
En lugar de distribuír drogas velenosas entre os agricultores, os axentes do Corpo de Saúde poden ensinarlles a cultivar a partir duns vexetais vivos. e trigo germinado, preparados alimentos saudables deliciosos e baratos, ou como unha persoa pode satisfacer plenamente o seu corpo con dous riais de trigo vivo, dous riais de dátiles e dous de vexetais e vivir sen enfermidades.
A través da prensa, da radio e da televisión, pódese advertir e prescribir á nación sobre os cambios nos hábitos alimentarios, a elaboración de alimentos naturais vivos e realmente tonificantes; Os hospitais pódense converter gradualmente en sanatorios; A forma de alimentar os viveiros, os orfanatos e os hospitais debería converterse gradualmente nunha obrigatoria cru-vegan.
Como resultado, a xente traslada estes sanatorios ás súas casas e convértense nos seus propios médicos. En breve os hospitais estarán baleiros de pacientes e pecharanse un tras outro. O consumo de todo tipo de tabaco, bebidas, carne, peixe e outras substancias nocivas irá diminuíndo gradualmente.

Améndoas, pistachos, dátiles, pasas e alimentos tan valiosos e moitas outras froitas e verduras expórtanse a outros países aos prezos máis baixos, isto debe ser parado e non se debe exportar. Polo tanto, os alimentos cultivados aquí serán consumidos polo noso propio pobo e, como resultado, o nivel de vida da xente aumentará e a súa actitude negativa diminuirá. Os roubos, os delitos e a falsidade documental desaparecerán. Isto, que nun primeiro momento parece imposible, converterase nunha realidade na nosa terra dentro duns anos.

Non debemos prestarlle atención ás concepcións absurdas, falsas e erróneas dalgúns médicos amantes do diñeiro e desapiadados, porque non só foron incapaces de atopar o máis pequeno remedio para previr enfermidades coas súas afirmacións, senón tamén coas súas accións equivocadas e

erros provocaran a propagación destas enfermidades. A resposta a todas estas discusións é só o resultado definitivo do traballo e da acción. Se o resultado obtido na miña familia non é suficiente para eles, así como entre os comedores de alimentos crus que están espallados noutros países, se recibo facilidades e medios suficientes, estou disposto a demostrar e demostrar a verdade da miña afirmación con accións. nun curto período de tempo.

A miña petición é que leas pacientemente os libros e avisos que che enviei en inglés".

---

**"Á presenza do maior salvador da humanidade da pobreza e da enfermidade:**

Son un oficial xubilado do Exército Imperial, que me xubilou con dezaoito anos e tres meses de experiencia debido á excesiva obesidade no ano 1344 ( calendario *solar persa)* segundo a decisión do Consello Médico do Exército segundo o expediente do meu exército. enfermidades graves que se arranxou. Antes de xubilarme un tempo para tratar a miña obesidade, que engordara uns 125 Kg, recebíronme pílulas para adelgazar como Metrical e tomeinas, polo que o meu peso chegou aos 150 Kg e seguía aumentando. Ata que fun totalmente privado do poder para traballar. Despois, ao receitar vitaminas, kebabs e outros alimentos, tamén teño asma. Decidiuse xubilarme, é dicir, sen prestacións, é dicir, cun soldo incompleto. Neste momento no que me torturaba a miña asma, mandáronme ao departamento de alerxias do hospital número 502 do exército e puxéronme dezaoito tipos de inxeccións nas mans, e cada unha delas que se inchaba, dixéronme que es alérxicos a esas cousas, claro que se incharon todas, pero dúas ou tres Consideráronas en canto a petición non estaba baleira e dixeron que é alérxico a elas e deberías facerlles inxeccións tres veces á semana; Como resultado, teño asma cardíaca e ao receitar outras pílulas como Valium, xaropes de mama e drogas mortais, o meu ril fallou e dores abdominais severas. Entón o meu peso pasou de 160 kg e, de novo, tomando as fortes tabletas de corten que me receitaba o médico, engordaba todos os días e engordaba a chamada obesidade de Courtney e volvíame a enviar nunha padiola.

á sala do mesmo hospital para o trato eterno! Despois da cirurxía da hernia umbilical, o doutor díxome que botei no teu estómago trinta millóns de unidades de penicilina; Agora entendo que con esta penicilina chegara ao limiar da morte. Neste momento, a miña filla pequena tiña reumatismo cardíaco e tiña que inxectarlle cada semana un millón duascentas penicilinas (Penador) ata os 18 anos. Por outra banda, as pernas do meu fillo pequeno estaban tortas polos lados e sufría así. -chamada raquite. A miña muller, que padece pobreza e moitas enfermidades miñas e dos meus fillos, presentou unha denuncia no xulgado de apoio á familia e pediu unha pensión alimenticia, e eu non puiden pagar a pensión alimenticia polo baixo soldo, divorcieime dela, o que supón salvala. desta vida miserable. Quedei con cinco nenos enfermos e orfos. Todos os días, cando acudía aos médicos con libretas de seguros de saúde, enchíanse unha gran cantidade de folletos e unha gran parte do meu soldo malversaba en forma de visitas, ECG e honorarios de laboratorio. Tamén perdería parte do meu salario pola franquía de Ata que o contador do colexio do meu fillo, que se decatou da miña situación, me suxeriu o libro de comer cru. Lin este libro con todo entusiasmo e aceptei o seu contido e xunto cos meus fillos comezamos a comer 100% cru vegan. En poucos días a miña asma desapareceu; Entón o estado da miña filla mellorou aos poucos e as pernas do meu fillo pequeno endereizáronse, e retomei a miña mocidade. En seis meses, o meu peso diminuíu duns 160 a 70 kg. Durante este tempo, ao comer completamente cru, recuperei a vida e a frescura dun neno e prometínme a min mesmo que nunca tocarei alimentos mortíferos. Debo a miña salvación da desgraza ao teu libro".



***Sr Akbar Tofangchi- No 11, Khazaei Alley, Barrio Arabians, Naser Khosrow St, Teherán.***

*O escritor desta carta é unha señora que vén a Teherán Raw Vegans club todos os días despois do seu traballo e axúdanos no club, e ás veces ata captura algúns vídeos do traballo do club:*

**"Como superei o cancro mediante o cru**

**veganismo:** en breve celebrarei o meu segundo aniversario de ir cru. Hai só dous anos, cando a dor do cancro aumentaba en intensidade, presentáronme un libro de alimentos crus que cambiou completamente a miña vida. De feito, este libro salvoume a vida.

O 21/2/2533 *(calendario imperial persa)* sentín algo estraño no meu peito dereito. Un pouco molesto, fun ao médico, pero a radiografía non mostrou nada inusual. Despois de dous meses, a dor comezou e pronto empeorou. Comezaron as visitas aos médicos para o tratamento.

O 25/6/2533 co meu permiso, practicouse a cirurxía; Cando recuperei a consciencia, notei que o meu peito dereito desaparecera, a miña man dereita estaba entumecido.

O meu estado de ánimo non cambiou moito ata que o 2535/1/5, cando sentín dor na coxa esquerda, acudín a varios médicos e despois de facer varias fotos, diagnosticáronlle un cancro óseo e pediron un

informe informatizado da osteotomía de pés a cabeza. Tomar noutra cirurxía para evitar que a enfermidade progrese, tamén me extirparon o útero e os ovarios. Pasaron corenta días... os médicos dixeron que debería ser hospitalizado de novo. Decidín ir ao estranxeiro e continuar o tratamento alí. fun a Israel; Despois de quitarme o peito dereito, fixéronme fotos do pulmón e do fígado cada tres meses. Moita radiación penetrou no meu corpo. Tratáronme con cobalto durante corenta sesións, en cada sesión puxéronme cobalto por un lado durante tres minutos e polo outro durante tres minutos.

En Israel volveron a facer fotos e radiografías, sacaron fotos do meu bocio, que me operara hai anos.

Finalmente, o meu médico explicoume todo o proceso e díxome: "Quitáronche o peito tarde, esta enfermidade ataca tres partes do corpo, pulmóns, fígado e ósos; tes un cancro óseo avanzado. A cabeza do teu fémur quedou tan delgada. que me pregunto como non se rompeu mentres estaba sentado na cadeira do avión?

En Israel, deron quince sesións de cobalto. Volvín a Teherán cunha maleta chea de fotos, cartas, receitas e instrucións. Tiven quimioterapia durante unha semana en Teherán, e dende as sete da mañá ata as dúas da tarde puxéronme sal na cabeza. Como paraban as hormonas, o meu peso corporal pasou de sesenta e oito quilos a oitenta e tres quilos. Mesmo prognosticaron que me caería o cabelo e que me deixaría barba e bigote. Un día, cando quixen tomar unha cápsula, cando lin o folleto, vin que estaba escrito que este medicamento ten ata doce efectos adversos e posiblemente a morte; Pero aínda estaba vivo, así que decidín deixar de molestarme.

Dez meses despois, ocorreu o cambio máis importante da miña vida. Cando un dos meus amigos, que estaba paralizado, díxome que se sentía moito mellor despois dun mes de ser crudivegano, decidín facerme cru vegan tamén. Ao día seguinte, fun ao club de raw vegans cun corpo enfermo e decepcionado para coñecer o seu método de nutrición. Comín medio cru e metade cocido durante uns días, cada vez animábame máis e por fin convertínme nun

comedor de crudo absoluto. Ao comer cru durante o primeiro mes, ocorreu un milagre no meu corpo. O meu cabelo das cellas, que se caía por completo, comezou a medrar de novo; Tiña máis enerxía para camiñar, a miña vista mellorou e sentíame revivido. Un día caín dunhas escaleiras no chan de mármore da central de seguros; Sentín que ía quedar paralizado. Con eses dous meses de comida cru, houbo tantos cambios no meu corpo que cando me volveron a facer fotos da pelve e das pernas, o doutor dixo: "Os teus ósos están máis sans ca os meus". Non quedaban rastros daquelas profundas feridas no meu corpo. Gardei todos os documentos e fotos antes e despois da comida cru. Hoxe, despois de dous anos de cru veganismo, cambiei por completo. Non tomei ningún medicamento durante este temp
A miña man dereita, que estaba completamente entumecido despois da cirurxía, volveu á normalidade. O meu corpo, que estaba cheo de espiñas debaixo da pel despois da quimioterapia e tiña unha forte dor, mellorou e as espiñas desapareceron. Durante este tempo, perdín vinte quilos. Agora traballo oito horas ao día e son moi activo no tempo libre. Espero pasar o meu tempo feliz e saudable nesta nova vida".



**Maryam Neshan BarJan, nada o 25 de xullo de 1931 - Teherán**

***

Estas e outras miles de cartas recibidas de comedores de crus de diversas nacionalidades en todo o mundo proban que aqueles pacientes que deixan de usar drogas e alimentos cociñados son curados de forma inmediata e invariable de todo tipo de enfermidades dunha vez por todas.

O xornal "AVANGUARD", que se publica en Ereván, a capital de Armenia, escribe nun dos seus números (1964, no 98): "Un número de enxeñeiros, músicos e pintores, todos de que son homes de aprendizaxe, convertéronse en crudos. Aseguran que se senten tan lixeiros e sans que non transpiran e non senten as palpitacións dos seus corazóns".

A revista de Moscova chamada "CIENCIA E VIDA" confesa en o seu número de marzo de 1965 indicaba que entre os seus lectores hai moitos comedores de cru, que se curaron de varias enfermidades e informaron aos editores de todos os detalles da súa recuperación.

Nestas circunstancias, non se pode entender por que os biólogos e outras autoridades responsables non toman medidas activas para aplicar os principios da alimentación cru. Por que dubidan cando se atopou o camiño para alcanzar o seu obxectivo final de liberar á humanidade das enfermidades e garantir unha vida feliz para todos? Se o elixen, poden curar a todos os enfermos nun prazo de dous meses e baleirar os hospitais dos seus pacientes. É deber de toda persoa nobre preguntarlle se desexa ou non conseguir este obxectivo.

Declaro solemnemente ante o mundo enteiro que, DE ANTERIOR, A PRESCRICIÓN DE MEDICAMENTOS VENENOSOS E A RECOMENDACIÓN DE ALIMENTOS COCIDOS DEBERÁN SER CONSIDERADAS COMO OS DELITOS MÁIS DESALMADOS CONTRA A HUMANIDADE, PORQUE SON OS FACTORES QUE CAUSA TODAS AS ENFERMIDADES HUMANAS.

***



*Fermoso can branco de 7 anos, Jackie vive connosco como cru vegano desde o primeiro da súa vida.*

Agora pódese probar facilmente que comer carne é antinatural incluso para outros animais, e non temos carnívoros de verdade. Jackie estivo afeito aos alimentos que comemos dende que naceu. A maior parte da súa comida está formada por trigo, dátiles, pasas, pistachos, ensaladas e froitas variadas, todas elas en forma viva (crúa), porque na nosa casa non hai nin un gramo de alimento morto. Este can ata come cebola e rabanete con moitas ganas.
Cando o levamos fóra da cidade, pace coma un cordeiro nos verdes prados. En comparación con outros cans, este can é extremadamente san, fresco e cheo de enerxía. Se queremos acostumar aos cachorros de leóns, leopardos e lobos a comer plantas como este can, ao cabo dunhas xeracións abandonarán por completo a súa ferocidade e se calmarán, podendo convivir con outros animais como as vacas. Pero, pola contra, nunca podemos acostumar as vacas a comer carne.

## Que se debe evitar?

O froito seco que foi procesado con xofre ou auga picante ou con outros produtos químicos non se debe consumir, porque non ten valor nutritivo e só é unha substancia velenosa, polo que nin sequera os vermes se achegan.
Non debes consumir ese aceite de oliva que foi filtrado con produtos químicos e que non teña a súa cor, cheiro e sabor naturais.

e perdeu o seu valor nutricional. Non se consideran alimentos vivos e naturais as aceitunas salgadas, os pepinos en conserva e os encurtidos preparados con sal ou vinagre. Ademais, o vinagre, o viño e este tipo de comestibles que volveron do seu estado orixinal e natural carecen de valor nutritivo. O sal tamén se prepara de forma que quenta e é prexudicial, ademais de que o sal necesario para o corpo, existe nas froitas e verduras. Non use permanganato ou outros desinfectantes para lavar froitas e verduras.

Evite cuartos quentes, roupa quente e aire sucio. Non use xabón nin xampú, conteñen produtos químicos nocivos para a pel e o corpo; Dúchate canto antes.

Os veganos crus non comen alimentos non naturais, cociñados, carnosos e graxos ter moita sede; Non consume calorías inútiles para extinguirse con auga fría, non sua para encher o seu lugar con auga. Ademais, os alimentos naturais teñen auga suficiente con eles. A natureza produciu alimentos naturais de tal xeito que están cheos de auga no verán e poucos no inverno. Cando un comedor cru ten sede, sacia a súa sede comendo un pepino ou un tomate ou unha cunca de zume de froitas ou auga pura de fonte. Para iso e para engadir auga á compota, etc., todos os seres vivos deben preparar un ou dous vasos de auga de fonte ao día. En principio, un comedor vivo non debe permitir que entre no seu corpo ningunha substancia química ou tóxica, aínda que a cantidade sexa moi pequena; é que non debe beber auga da billa. Esta auga ten cloro e flúor, e por pouco que sexa, porque ten o poder de matar microbios, tamén ten o poder de danar as células do corpo humano. As células humanas tamén son sensibles como os microbios, tamén se envenenan rapidamente e fallan, escóitanse fortes críticas en todo o mundo sobre esta práctica incorrecta. Algunhas persoas subestiman esta intoxicación, toman esta auga da billa, engádenlle novos produtos químicos e velenos, fana de diferentes cores e chámanlle bebidas sen alcohol.

Unha vez ao mes, traemos unhas cantas xerras de auga da fonte Vanak de Teherán que está preto de nós e utilízaa. Hai unha gran diferenza entre o sabor e o cheiro da auga de fonte e da auga da billa.

A pulverización e os fertilizantes químicos é unha das accións imprudentes da xente "civilizada" desta época. As persoas cobizosas envelenan a terra

fertilizantes químicos e aumentar artificialmente a cantidade do produto e, en cambio, baixar a súa calidade; pulverizan froitas e verduras cando están maduras e véndenas á xente inmediatamente. Máis tarde, o propio doutor, que inventou esta pulverización, ve o mal resultado do seu propio traballo e en vez de paralo, prohibe comer froitas e verduras.

Agora que a situación é así, a xente non debería usar o dano de pulverizar como escusa e cociñar froitas e verduras. Porque se a pulverización destrúe o valor do produto por exemplo nun 10%, a cocción destrúe o valor nun 100% e, ao mesmo tempo, produce moito máis veleno nos alimentos mortos que a pulverización. A xente debería lavar ben estes alimentos envelenados e ao mesmo tempo loitar contra esta práctica inhumana. Agora álzanse as voces da xente de todo o mundo. Forman asociacións, imprimen revistas e abren tendas especiais e sanatorios e pensións para alimentar á xente con alimentos que foron producidos sen fertilizantes químicos e pesticidas. Algúns dos meus seguidores estranxeiros compran un terreo para ter unha horta privada e satisfacer as súas necesidades de froitas e hortalizas sen fertilizantes químicos e viven en liberdade real.

**Aventura da Asociación de RawVegans de Teherán** Decidín traducir e publicar

o meu libro en francés, alemán, español e árabe, e tamén facer libros a partir de letras moi interesantes e ampliar a miña actividade global, pero os amigos e os crudistas insistiron en establecer un club en Teherán. . Xunto a algúns fundadores, recadamos entre nós unha cantidade de diñeiro, preparamos unha carta e comezamos a obra. Entreguei os meus dous cuartos grandes na planta baixa da miña casa con auga, luz e teléfono gratuítos ao club e pasei dous anos e medio xestionando o club e o restaurante cru vegano. Reunín membros fieis á miña filosofía e á constitución da nosa comunidade, e foron activos, axudaron, organizaron encontros de amizade, falaron dos resultados que obtiveron ao comer crus, recolleron agasallos e bromearon coma unha gran familia e nisto forma que reunimos uns 900 membros.

Un ano despois da formación do grupo, o Sr. Javad Ramezani, que estaba gravemente enfermo e os médicos cortaranlle o estómago e

duodeno e fixo cambios no estómago, chegou ao club mentres moría (segundo o que dixo) e fíxose socio, fíxose un comedor de crus e salvouse da morte. Estaba moi interesado polas actividades da comunidade e foi elixido membro da xunta directiva. Desafortunadamente, nunca puido comprender a profunda e sinxela filosofía do veganismo cru. Dicía ás veces: "O meu pensamento aínda non chegou á mente de Aterhov, pode chegar alí algún día". Levo anos esperando estes días, pero en balde. O señor Ramezani dixo: "Aterhov non debería atacar aos médicos e á ciencia médica e condenar as súas actividades equivocadas". Pero eu non tiña esta opinión e quería dicirlle á xente a verdade.

Cando as actividades do club se volvían un pouco prósperas, baleiroi o primeiro andar da miña casa, incorporei aos cuartos anteriores cun terzo do aluguer que ofrecían os corredores e entreinos ao club (a metade da casa pertencen á miña casa). muller.Non recibo aluguer da miña metade). Co meu propio gasto abrín unha porta especial á rúa e construímos un soto de 30 metros cúbicos para almacenamento, os membros da comunidade non mantivemos reunións periódicas, nomeamos unha xunta directiva entre algúns dos membros activos, e para para demostrarlle ao señor Ramezani que está equivocado nas súas opinións, deixeino elixir o consello. Escolleu o Dr. Mohammad Kaar (Profesor da Universidade Médica de Teherán) como presidente do Consello de Administración. Este doutor escribiu un libro chamado "Vegetarianismo cru" cheo de fórmulas de laboratorio absurdas e sen sentido e perdeu o tempo do público con conferencias sen valor. Axiña provocou no club un balbordo de que tivemos que expulsalo do socio segundo o artigo 29 da constitución do club. Foi con algúns dos seus afíns, investiu e abriu un club chamado "Scientific Raw Vegetarianism" na rúa Ministros, cada persoa perdeu 40 ou 50 mil tomans e pechouno, algunhas persoas tamén se arrepentiron do seu traballo e reincorporáronse ao noso club. O señor Ramezani non aprendeu da súa acción equivocada, senón que, pola contra, en lugar dun médico, trouxo outros dous ou tres médicos ao club para dar o discurso.

Se aceptaran as miñas palabras que escribira anos atrás no libro Comer crudo, a maioría das persoas que morreron nos últimos anos estarían vivas agora. Por exemplo, o doutor Iqbal, o xefe do sistema médico,

que me entregou ao xulgado para ser castigado, pero el mesmo foi castigado na vida real e morreu. Afortunadamente, o tribunal desestimou a denuncia do sistema médico por infundada e deulle a razón. O sistema médico afirmou que estou interferindo na "ciencia" médica, pero non teño nada que ver con elas, só mostro o camiño das naturezas e este camiño correcto manterá á xente sa e curará, e como resultado, A forma de ingresos dos médicos está bloqueada, pero a ningún empresario lle gusta que se destruya o seu negocio de gañar cartos. No libro "Raw-Eating" no que se interpreta a filosofía dos alimentos crus e coa orientación deste libro, fórmase a sociedade dos cru veganos, menciónanse algúns puntos básicos que proban a incorrección e a prexudicialidade da ciencia médica.

Confío moito no fluxo desta asociación e club porque o teño para demostrar como perdín todo o meu tempo durante seis anos, me quedei lonxe das actividades globais, traballei duro e gastei cartos, pero todos estes esforzos desperdiciáronse porque uns poucos tramposos levaron a comunidade, o club e o restaurante con toda a súa propiedade. e mobles de min e dos verdadeiros membros da comunidade e entreguellos aos opoñentes. o señor Javad Ramezani, un rico empresario cruel e amante dos cartos; Non podía entender o sentido profundo da moi sinxela e excelente filosofía do cru veganismo, ao contrario da miña opinión, pensou que chegaría antes ao seu destino a través da ciencia. Tanto cría na súa opinión e estaba tan seguro de si mesmo que decidiu facer algo para expulsarme do club e poñerse no meu lugar e a súa filosofía científica no lugar da lei da natureza. Puxeron o libro do doutor Majdi "Come e fágase fermoso" en lugar do libro de comer cru e apoderáronse do club coa axuda dos médicos. Para acadar este perigoso obxectivo, tivo que utilizar centos de violacións, incumprimento da lei, mentira, ameazas, coaccións, escenificación, etc. En primeiro lugar, intentou afastar del a MohammadReza Mahtabi e Manouchehr Safarzadeh (dous membros do consello de administración). .

O señor Mahtabi, un enxeñeiro agrícola de 28 anos que sobreviviu a unha enfermidade renal grave ao comer alimentos crus, axudou a reparar o club durante varios meses. Era un mozo talentoso que facía con orgullo todo o cableado, fontanería, pintura e carpintería do club coa axuda de

señor Safarzadeh. Despois dirixiu todo o club e o restaurante durante seis meses. Estudou a elaboración de ensaladas crúas e escribiu un libro titulado "Alimentos crudos veganos, o único alimento humano". O señor Mahtabi quería establecer unha empresa agrícola para a sociedade, pero o seu plan quedou sen rematar porque non se atopou a terra adecuada; O señor Mahtabi non é moi rico, e se lle deramos un pequeno soldo para xestionar o club e o mantivésemos, o noso club non estaría nesta miserable situación, pero o señor Ramezani foi tan acosado que fuxiu de nós. e díxolle aos seus amigos: "Irei, comerei cocido e morrerei". E fixo o mesmo. Foi a Khorramshahr, conseguiu un traballo no banco Keshavarzi, marchou da casa, dos amigos e da xente, quedou só, cociñou e, como resultado, a súa enfermidade renal reapareceu e matouno.

O señor Manouchehr Saffarzadeh traballou moito para o club e axudou, pero porque entendía mellor a profunda filosofía do cru veganismo e sempre a defendeu, foi porque o señor Ramezani o miraba como un inimigo, deste xeito. A directiva quedou dispersa. O señor Safarzadeh foi a Shiraz e o señor Abulfazl Sadarat foi a Jahrom, o Sr.
Ramezani e o señor Kayhani quedaron, o señor Abulfazl Kayhani non é unha persoa importante, é un parente do señor Ramezani e do seu leal amigo. Viaxei ao estranxeiro tres ou catro veces por esta época, os crudveganos invítanme por todo o mundo, queren verme e ás veces vou velos. Nestas situacións, o señor Ramezani viu o campo baleiro e comezou a súa ditadura. Temos unha constitución elaborada por xuristas experimentados que o previron todo e reforzaron a miña autoridade para evitar tales violacións; Pero o señor Ramezani non coñece a lei. Para el, o seu desexo é a lei.

Segundo os artigos 18, 21 e 29, D. Ramezani e D.
Kayhani foron expulsados legalmente da comunidade, e cada movemento que fixeron contra min era ilegal e coercitivo. Se quixese, podería ter empregado a miña autoridade a tempo, retiralas e asumir a dirección da asociación, pero por estraño que pareza, tiña un especial interese no señor Ramezani polo seu espírito activo e dinámico, sobre todo. que era activo e axudando á asociación. Organizara un seminario no seu xardín. Non quería molestalo; Sempre estaba esperando a que aceptase o seu erro e volvese a nós.

Quizais se mofase de min e considerouse sabio porque acepta a ciencia médica, pero eu non. Dixo: "Hai que empregar todo tipo de medios e plans para loitar". O señor Ramezani nomeou a un dos seus amigos e compañeiros de clase, o señor Mostaan, como contador, quen leva todo o diñeiro recadado pola venda do restaurante, a oficina e a adhesión ao banco e vérteo na conta persoal do señor Ramezani. Que fai o señor Ramezani con estes cartos? Ninguén sabe e non responde a ninguén. O señor Ramezani fixera un selo; Os domingos e martes de 16:00 a 20:00 horas e os xoves de 13:00 a 15:00 horas foron examinadas de balde conferencias e pacientes por médicos e nutricionistas. Pon este selo nos folletos que eu tiña impresos pola miña conta, porque o señor Ramezani non gasta cartos en publicidade. O sistema médico queixábame de que estaba a interferir no traballo médico, agora o señor Ramezani está a facer isto.

Comezaron a acupuntura no club durante un tempo; Mulleres, nenos, vellos e mozos, sentados á beira da parede coas agullas clavadas nas orellas, o nariz, os beizos, a fronte, as mans e os xeonllos coma estatuas silenciosas! Estaban esperando a que a enfermidade saíse da punta da agulla e os salvase!
Que tipo de escenas divertidas non crea a ignorancia da xente cocida? O doutor Nawab pronunciou un discurso a través do altofalante do club e anunciou que non está de acordo coa opinión de Hovannessian. Moi ben, señor Nawab, se non está de acordo coa miña filosofía, que fai neste club? Hai millóns de persoas no mundo que están en contra da filosofía do cru veganismo, todos teñen dereito a entrar no noso propio club e falar contra nós? Cando publiquei un aviso sobre estes acontecementos para informar aos membros, isto enfureceu ao Sr Ramezani; Cambiou a pechadura da porta do curro, que eu mesmo palei e planteino de flores, para que non podo entrar no patio a regar o xardín; A porta da miña oficina está pechada e tiven que abrir unha nova porta para a miña oficina dende o corredor.
A porta de entrada do club dende o corredor tamén está pechada por detrás.

Era o momento de elixir unha nova xunta directiva. preguntou o señor Ramezani algunhas persoas para preparar as invitacións. As invitacións foron escritas e colocadas en sobres. O señor Ramezani levou estes sobres á súa casa para selo e colgalos, pero nin un deles foi colgado, polo que ningún

dos membros da congregación sabían da elección da nova xunta directiva. Durante estes días, o señor Ramezani recollera todos os documentos dos socios e levounos á súa casa. Ordenara ao señor Mostaan que non aceptase a ninguén como membro. Este é un gran crime. Alguén preguntoulle ao señor Ramezani que certo señor quería facerse socio, por que non aceptou? E el respondeu: "Non me gustou o seu aspecto". Ningún ditador do mundo está disposto a dar unha resposta tan groseira. Na súa casa, o señor Ramezani convidou á tertulia amigos, coñecidos, veciños, familiares e outras persoas e entregoulle a cada un deles un carné de socio para que entraran no club e votasen por el o día das eleccións.

O día sinalado das eleccións, o señor Ramezani entra no club cun grupo de falsos pretendentes de comer cru e o texto dunha nova constitución, cun novo nome, cun novo centro e cunha nova filosofía, que foi aprobada polo señor Ramezani na súa casa cun só voto "segredo ″. Presentou a un grupo de médicos e outros que el mesmo elixira por votación "segreda" e dixo: "Quen estea de acordo, levante a man". Varios mercenarios levantaron as mans sorprendidos e o Sr. Ramezani anuncia: "Foi aprobado". Varios membros reais do club, protestaron. Entrei no club dende a miña casa e anunciei que o Sr. Ramezani foi denegado desde hai moito tempo a ser membro da comunidade, polo que non ten dereito a votar nin a elixir e ser elixido. Esta elección é ilegal e falsa. O señor Ramezani rexistrou estas eleccións e nós non protestamos porque esta nova asociación non ten relación coa nosa. Trátase dunha nova comunidade cun novo nome, cun novo propósito, cunha nova localización, cunha nova constitución, con novos libros, cun novo fundador e secretario. Cadaquén é libre de elixir un obxectivo para si mesmo, reunir a algunhas persoas afíns ao seu redor, formar unha sociedade e rexistrala; Pero na historia, non se viu que un grupo ilegal entra na poboación dos seus opositores, organiza unhas eleccións falsas para si mesmo, elimina aos principais fundadores da comunidade e se apodera de todos os bens da poboación orixinal. Isto é como se o inimigo asedia unha cidade, uns poucos veciños da cidade abren a porta e entregan a cidade ao inimigo. A sociedade da alimentación cru está en contra da actividade incorrecta dos médicos. O artigo 17 da

enferma e non necesita tratamento e procedementos médicos".
En canto a accidentes e accidentes, formamos cirurxiáns cru veganos que operarán sen antibióticos, sen soro e sen proteína animal.

Dinme “por que non estás de acordo con estes médicos que son crus comedores e falar de alimentos crus?" Non é certo. O doutor Majdi di á xente: "Ás veces podes comelo cocido, non hai ningún problema". E el come a si mesmo, o doutor Nawab cre que a comida cruda debe comezar gradualmente. Polo aspecto e aparencia do doutor Rashti (un dos novos membros do consello), pódese entender que non é un cru vegan. Estes médicos fixeron do club de alimentos crus o centro da publicidade e reúnen clientes para que o seu despacho gañe fama. O doutor Nawab converteuse no presidente do consello de administración, cal vai ser a súa presidencia? Só que fala de proteínas e vitaminas unha hora á semana e xa está? O presidente debe presidir os asuntos do club.

Pregúntome como o doutor Majdi, o doutor Nawab, o doutor Rashti e outros consellos membros elixidos polo señor Ramezani, por moito que estean en contra da miña filosofía, como aceptaron participar nestas falsas eleccións con esta vergoñenta posta en escena e eliminar a Hovannessian, o fundador e secretario permanente da asociación? Substituíron aos fundadores, quitaron das miñas mans o club que eu creei e dirixiron durante seis anos e apoderáronse con forza do club con todo o seu equipamento e instalacións. A nosa asociación non precisa de charlas “científicas”. Cando aceptamos o mandato da natureza *"non comas cousas cocidas, non comas os animais, come comida cru vegana tanto como queiras e o que queiras".* Non necesitamos escoitar nada máis.

O señor Ramezani imaxina a si mesmo un científico. Cando os que comen crudos me rodean e fan preguntas, o señor Ramezani entra na conversa e fala sobre a glicosa e o glucóxeno. Un día, durante unha discusión, o señor Kayhani comezou a insultarme. Levantou a man e berrou cinco ou seis veces: "Armenio, armenio, armenio". Como se o armenio fose unha especie de maldición! Estou orgulloso de ser armenio e de ser ario e vivir en Persia. Os armenios nunca foron maltratados polos compatriotas persas e sempre gozou do seu respecto. Crear odio entre as nacións é unha das peores cousas. Un semellante pasou

día durante unha reunión do consello, durante unha discusión, o doutor Kaar perdeu a compostura por un momento e comezou a insultarme que só escoitara da boca da xente na rúa na miña vida. Estaba sentado en silencio, observando abraiado como aquel respectable persoa se perdeu e non entendía o que dicía. Bateu as mans na mesa e díxolle: "Vostede sube e séntese no teu cuarto, aquí está o noso, non o teu". Porque no tempo anterior, arrepentira do seu comportamento e abrazoume, bicoume e pediu desculpas, eu perdoeino; Pero a segunda vez saíu completamente fóra dos límites. Tivemos que expulsalo xunto co señor Azdanlou, non só da xunta directiva, senón tamén dos membros da asociación.

Para amolarme, o señor Ramezani non me pagou o aluguer de cinco meses. Un día irrompeu tolo no club e cando me viu falar cunhas cantas persoas de comer cru, berrou "Vete de aquí".
Entón ordenoulle ao traballador que acababa de contratar: "Bota isto". Este traballador tamén me empuxou e botoume polas escaleiras da porta de entrada, e caín ao chan e a miña cabeza bateu contra unha moto e resultou ferida. Se non fose un crudificador, tería sufrido un ictus. Fomos á comisaría e de alí ao médico forense, este traballador quixo exculparse e repetiu en voz alta: "Aterhov di que se tocas a mesa, perderás peso". Aprendera moito de comer cru! O señor Ramezani tamén quería mostrarlle algúns papeis ao investigador, pero este botounos para atrás. Seguro que o Sr.

Ramezani quería mostrar a súa famosa constitución e demostrar que el é o secretario da comunidade e eu son o alborotador. Que podería facer aquí? perdoei e saín; Foi esta a última escena de comedia ou traxedia? Eu non sei; O señor Ramezani debería responder. Ameazoume moitas veces con que faría algo para obrigarme a fuxir de Persia espido! Quizais sexa o seu costume porque lle debe a vida á miña filosofía. Isto tamén é unha especie de agradecemento. Cando lle preguntan: "Entón onde está Aterhov?" El responde: "É anti-ciencia". *Aquí declaro que calquera dano á miña vida e á miña propiedade é del (ou dos mesmos axentes penetrantes).*

O egoísmo e o rancor imprudente leva a algunhas persoas ata o punto de que a miña axenda telefónica contén os nomes de todos os membros

estaban rexistrados e faltan na miña oficina dúas carpetas cheas de correos en inglés (uns mil). Non podo dicir de quen pode ser este acto vil e indigno, pero sei que é obra dunha persoa que quere entrar en contacto cos seguidores do cru veganismo e abusar deles. Está claro que a persoa que as roubou non pode usalas publicamente. Quen fixo isto, fíxoo por ignorancia. Perdoo e pido que, se sente un pouco de humanidade no seu corazón, despois de que consiga o seu significado deles, envíeme estas cartas; porque estas cartas serán extremadamente importantes e valiosas para min e para a historia do cru veganismo no futuro.

Agora que non vou ao club, as persoas tratadas veñen ao segundo andar da miña vila para dar as grazas e informarse e mercar libros. Formamos unha comunidade cunha filosofía escrita no libro de alimentos crus. Calquera persoa que non acepte este libro non pode facerse membro desta comunidade. Os médicos que queiran facerse membros da asociación de raw vegans, deberían pechar os seus consultorios e non escribir receitas nin velenos aos pacientes, pero son médicos ao final e non poden renunciar completamente aos seus coñecementos equivocados e, se o fan, non teñen nada que facer. facer e non ter nada que dicir. Charlas no noso club sobre vitaminas, proteínas e propiedades das plantas. Estas palabras son só tonterías, mitos, fantasía e fabricación. Ao principio, daban conferencias tres veces á semana, máis tarde un día á semana e só unha hora. Pronto a xente cansarase de escoitar estas palabras e quedará sen palabras, que van facer despois? Canto poden enganar á xente?

Despois de todo, se un día, Ramezani afonda nos seus estudos e acepta os seus erros, abandona a *ciencia médica,* volve á natureza e se somete ás leis da natureza, estamos abertos a aceptalo e ignorarei cales son as penurias que se me fixeron; Non hai rancor na ética dos verdadeiros cru vegans, somos perdoadores.

***O cru veganismo está máis alto que todas as revolucións da historia***

*A Sra Astrie cun grupo de nenos cru-veganos do orfanato*



*Un grupo de nenos cru-veganos no orfanato Nancy Anna Zabler en Australia*



*Arshavir Ter Hovannessian*



*Un exemplo de verdadeiro ser humano, o iniciador dun novo mundo sen enfermidades, pobreza, fame, guerra e asasinatos, un exemplo de cru vegan completo do século XX, Anahit, o século* ***XX .*** *A filla dun ano de* ***Aterhov,*** *que nunca consumiu nin un só anaco de cociña e nunca tomou drogas nin vacinas.*



*Anahit de 15 anos (foto coloreada )*

Logotipo do
Teherán en bruto-
Sociedade Alimentaria



*Anahit de 10 anos (foto coloreada )*

***Teherán - 1976***

***Arshavir Ter Hovannessian, Cidade de Teherán, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.***

***Teléfono: 828878***

Sinatura do
autor

## Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

**O cru veganismo, unha revolución pola evolución**